નૂતન જીવ શાસ્ત્રં.

ભાગ ૨ જો.

THE SCIENCE OF A NEW LIFE

PART II.

અમેરિકન ડોકટર કૈાવનના ગ્રંથપરથી

છપાવી પ્રગટ કરનાર.

મણીશંકર ગોકળજી હાથી. એચ. એ.

ઇન્ચાર્જ ડીસ્પેન્સરી નળીઆ (કચ્છ.)

છોકરૂં માના ગર્ભાશયમાં હોય તે વખતે પાળવાના નિયમો ખરા જિગરથી પાળવામાં નહીં આવે ત્યાં લગી દુનિયા સુધરશેજ નહીં, અને લાખો લેખે મનુષ્યો પવિત્ર, સદ્દગુણી, તથા સુખી અતિ સુખી ક્યારે પણ નહીં થાય.—Cowan.

અમદાવાદ

શ્રી જૈન પ્રીન્ટીંગ પ્રેસમાં શા. જેઠાલાલ દલસુખભાઇએ છાપી.

ઇ. સ. ૧૯૦૮ સંવત ૧૯૬૪

કિમ્મત રૂપીઓ એક.

નૂતન જીવ શાસ્ત્ર.

ભાગ ૨ જો.

THE SCIENCE OF A NEW LIFE

PART II.

અમેરિકન ડોકટર કૌવનના ગ્રંથપરથી
છપાવી પ્રગટ કરનાર.

મણીશંકર ગોકળજી હાથી. એચ. એ.
ઇન્ચાર્જ ડિસ્પેન્સરી નળીઆ (કચ્છ.)

છોકરૂં માના ગર્ભાશયમાં હોય તે વખતે પાળવાના નિયમો ખરા જિગરથી પાળવામાં નહીં આવે ત્યાં લગી દુનિયા સુધરશેજ નહીં, અને લાખો લેખે મનુષ્યો પવિત્ર, સદ્ગુણી, તથા સુખી અતિ સુખી ક્યારે પણ નહીં થાય.—Cowan.

અમદાવાદ
શ્રી જૈન પ્રીન્ટીંગ પ્રેસમાં શા. જેઠાલાલ દલસુખભાઇએ છાપી.

ઇ. સ. ૧૯૦૮ સંવત્ ૧૯૬૪

કિમ્મત રૂપીઓ એક.

શુદ્ધિપત્ર



પૃષ્ટ.	લીટિ.	અશુદ્ધ.	શુદ્ધ
૨	૧૦	મોજ.	મોજ.
૩	૨૫	ટીક એ કયે.	ટીક એ તથા કયે.
૪	૩	કોઇ પણ ઇશ્વરોપાસના.	કોઇ પણ દિવસે ઇશ્વરોપાસના.
૬	૫	કરેછે.	કારક પ્રવાહિ પદાર્થ ગર્ભનું પોષણ કરે છે.
,,	૨૧	કાટખુણે ખાડો.	કાટખુણે આડો.
૮	૯	વેલ્યુસીડા.	પેલ્યુસીડા.
૧૦	૧૯	અગોરડા.	અયોરટા.
૧૧	૨૭	પરીક્ષા નીચે આપી છે.	પરીક્ષા કરવી પડે છે.
૧૨	૧૦	ગર્ભ ખંડ.	ગર્ભ અંડ.
૧૩	૧૪	બેન બાજુએ.	બંને બાજુએ.
,,	ફુટનોટ	૩૫૪૭ ઇચનું.	૩૫. ૪૭ ઈંચનું.
૨૦	૧૮	આખો.	આંખો.
૨૮	૧૦	વિદ્યા ગાયન વિદ્યા.	વિદ્યા (ગાયન વિદ્યા.)
૩૯	૧૫	કમખાની કસ.	ચણીઆની કસ.
૪૦	૧૦	આત્મ જીવનો.	જીવનો.
૪૧	૧૦	સગર્ભવસ્થામાં.	ગર્ભાવસ્થામાં.
૫૭	૨૪	જે.	જેથી.
૭૯	૯	રસ પડતા.	રસ પડના.
૮૨	૨૭	દાઝ.	ક્ષુબ્ધતા.
૯૨	૨	સર્વે પ્રિય સાક્ષી.	સર્વેંદ્રિય સાક્ષી.
,,	૫	ધોળા ધનંના.	ધોળા ધણીંના.
૯૩	૯	ધનંના.	ધણીંના.
૯૬	૨૦	મનની ખસીઅતપર.	મનની ખાસીઅતપર.

પ્રસ્તાવના.



"નૂતન જીવ શાસ્ત્ર" ભાગ પહેલાને છપાઈ બહાર પડે ઘણી લાંબી મુદ્દત થઈ ગઈ છે. હમણાં આ બીજો ભાગ છપાય છે. પેહેલા ભાગમાં "નવો જીવ" પેદા કરવાની અગાઉ શી શી બાબતો લક્ષમાં રાખવી જોઈએ તેનું વર્ણન વિસ્તારથી આપવામાં આવેલું છે. આ બીજા ભાગમાં "નવો જીવ" કઈ ઋતુમાં કયે વખતે પેદા કરવો જોઈએ તે આપેલું છે, એટલુંજ નહીં પણ માવિત્રની ઇચ્છા જે ધંધો જન્મનારા બચ્ચાને શીખવવાની હોય, તેના સંસ્કાર સહીત તે કેમ જન્મે તે વિસ્તારથી આપવામાં આવેલું છે. જે લોકોએ "નૂતન જીવ શાસ્ત્ર" નો પેહેલો ભાગ ખરીદેલો હોય તેમણે આ બીજો ભાગ ખરીદવો એમ મારી ભલામણ છે; કારણ કે આ બીજો ભાગ વાંચ્યા વગર અસલ ગ્રંથકર્તાનો ખરો હેતુ શો છે, તે સમજી શકાય તેમ નથી.

નળીઆ, (કચ્છ) ૫-૧-૦૮

મણીશંકર ગોકળજી હાથી. એચ. એ.
ઇન્ચાર્જ ડિસ્પેન્સરી નળીઆ (કચ્છ)

અનુક્રમણિકા.





નૂતન જીવ શાસ્ત્ર.

ભાગ ૨ જો.

The Science of a New Life

PART II.

પ્રકરણ ૧ લું.

નૂતન જીવોત્પત્તિ—ગર્ભાધાન.

(Conception of a New Life.)

મજબુત તથા તંદુરસ્ત છોકરૂં ઉત્પન્ન કરવું હોય તો યોગ્ય રૂતુમાં [1]રૂતુદાન દેવું જોઇએ. એ કામ માટે બે માસ ઉત્તમ છેઃ—(૧) ઓગષ્ટ અને (૨) સપ્ટેંબર એ બે માસમાં ગર્ભ રહે તો તેનો જન્મ [2]મે મહીનામાં થાય. એટલે એક તરફ વસંત (spring) ની બહાર ખીલી નીકળે છે, અને બીજી તરફ નવો જીવ આ દુનિયામાં અવતરે છે. એ માસમાં જન્મ થવાથી ફાયદો એ થાય છે કે, બચ્ચાને ખુલી હવામાં ફેરવી શકાય છે. વસંત રૂતુ શિવાય બીજી કોઇ પણ રૂતુ નાનાં બચ્ચાં કે મોટી વયનાં માણુસ માટે સુખ રૂપ નથી હોતી. કેમકે એ વેળા તમામ ઝાડો નવ પલ્લવ થયેલાં હોય છે; તેમને મો'ર આવેલા હોય છે; જેમની ખુસબો ચારે તરફ પસરેલી હોય છે, હવા ગરમ હોય છે; આકાશ સ્વચ્છ હોય છે;

---

૧ સંભોગ.

૨ આપણા દેશમાં વસંત રૂતુ ફાગણ માસમાં બેસે છે. માટે આપણે જેઠ તથા અશાડ માસમાં (નવો જીવ પેદા કરવા માટે) રૂતુદાન દેવું જોઇએ:—ભાષાંતર કર્તા.

તથા તડકો સખત હોય છે; એ રૂતુમાં બચ્ચું દિવસો આનંદમાં નિર્ગમન કરે છે. મજબુત, તંદુરસ્ત, તથા ચંચળ થાય છે.

અનુકૂલ વેળા જન્મેલું બચ્ચું વસંત રૂતુમાં આશરે ૨૦ વીશ અઠવાડિયાનું હોય તથા તેને બોલતાં આવડતુ હોય તો આવાં આનંદી વચનો બોલેઃ "વારૂ હું આંહી છું એમાં શક નથી; પણ હું કયાં છું? એનો મારે વિચાર કરવો જોઇએ, મેં જન્મ વર્તતે દુઃખ ભોગવ્યું છે, અને હું કયાંછું? તે પણ હું જાણું છું. હું વાડી તથા ખેતરોમાં ફરવા ગયો હતો, અને મારો ખાનગી મત એવો છે કે, આ દુનિયા સુંદર છે. હું ફરવા ગયો ત્યારે ખુશી થયો—બહુ ખુશી થયો. મેં લીલા ઘાસપર મોજ મારી, તથા સુંદર ફુલની સુગંધ લીધી. સૂર્યનાં કિરણો હાથમાં પકડવાની કોશેશ કીધી, પણ નિષ્ફળ થયો. આ નવો જન્મ એવો તો સારો લાગે છે કે જાણે સદા જીવતો રહું. મને બહુ સુખી વખત મળ્યો છે. હું સુખી છું, પણ બહુ થાકી ગયો છું. હું ધારૂ છું મા? તારા બચ્ચાને હવે ઉંઘ આવે છે."

હેમંત (કારતક તથા માગશર માસ) અને શિશિર (પોષ તથા મહા) રૂતુમાં જન્મેલું બચ્ચું હવામાં ફરવાનો લાભ લઇ શકતું નથી. તેને લાંબી મુદત સુધી અંધારા ઓરડામાં જ ગોંધી રાખવું પડે છે. પરિણામ એ થાય છે કે તેનો સ્વભાવ ચીડીયો, થઇ જાય છે, તથા તે માંદું પડેછે. એથી ઉલટું જો તે વસંત રૂતુમાં જન્મેલું હોય તો તેને હમેશાં ખુલ્લી હવામાં ફેરવી શકાય છે; જેથી તે મજબુત બાંધાવાળું થાય છે, તથા ટાઢ-તડકો પણ સહન કરી શકે છે.

અગાઉ જણાવી ગયો છું તે પ્રમાણે રૂતુસ્ત્રાવ બંધ થાય કે તરતજ ગર્ભ રહે તો જન્મનાર બચ્ચું મજબુત તથા તદુંરસ્ત થાય છે. કેમકે રૂતુસ્ત્રાવ બંધ થયા પછી થોડા દિવસ લગી જ બીજ (germ-cell) તંદુરસ્ત તથા મજબુત હોય છે.

દિવસનો કયો વખત [1]રૂતુદાન માટે અનુકુળ છે તે વિચારવું જોઇએ. કેમ જાણે રૂતુદાન દેવું એ પાપકર્મ હોય તેમ ગણી એ કામ રાતે જ થાય છે. જેમ બચ્ચું પેદા કરવાના બીજા નિયમોનો વિચાર કરવામાં નથી આવ્યો તેમ રૂતુદાન દેવાના વખતનો પણ થોડો વિચાર કરવામાં

(૧) સંભોગ—Sexual intercourse.

આવેલ છે. ઉત્તમં અને ઇંદ્રિયવિજ્ઞાનશાસ્ત્ર પ્રમાણે રૂતુદાનનો અનુકુળ વખત ચળકતા દિવસનો પૂર્ણ પ્રકાશ છે. પ્રકાશ એટલે તંદુરસ્તી અને અંધારૂં એટલે રોગ પ્રકાશ જીંદગીનું મૂળ છે; અંધારૂં મૃત્યુ સૂચક શબ્દ છે. તમારો નવો જીવ પ્રકાશનું ફરજંદ થાય તથા અંધારાનું ન થાય તેમ થવા દો. અંધારાના કલાકોનો ત્યાગ કરવો એટલુંજ નહીં પણ અંધારા, વાદળાંવાળા, તથા વર્ષાદના દિવસોનો પણ ત્યાગ કરવો. રૂતુદાન તો જ્યારે સૂર્ય બરાબર રીતે પ્રકાશેલો હોય ત્યારે જ દેવું જોઇએ.

આખા દિવસમાં ક્યારે ઋતુદાન દેવું એ વિચારવું જોઇએ. શરીરનું બળ ચોવીશે કલાક સરખું હોતું નથી. સ્ત્રી પુરૂષ જેટલાં બળવાન દિવસે હોય છે તેટલાં રાત્રિએ નથી હોતાં; અને જેટલાં બળવાન બપોરે હોય છે તેટલાં સવારે નથી હોતાં. સવારથી ધીમે ધીમે બપોર લગી બળ વધતું જાય છે, અને ત્યાર પછી સૂર્યાસ્ત લગી કમતી થતું જાય છે. રાત પડે ત્યારથી સવાર લગી શારીર બળ થોડામાં થોડું હોય છે. દરેક સ્ત્રી પુરૂષનું બળ સવારના ૧૧ અને ૧૨ કલાકની વચ્ચે પરીપૂર્ણ હોય છે. માટે એજ વખતે બુદ્ધિમાન, રૂપાળું, તથા બળવાળું છોકરૂં ઉત્પન્ન કરવું જોઇએ.

સૂવાનો ઓરડો મોટો, ખુશનુમા, તથા હવાની આવજાવ બરાબર થઇ શકે તેવો હોવો જોઇએ. એ ઓરડામાં સૂર્યનાં કિરણો આવતાં અટકાવવા માટે પડદા રાખવા ન જોઇએ, પણ રાત દિવસ હવાની આવજાવ છુટથી થવા દેવી જોઇએ.

ટુંકસારઃ—પ્યારથી જોડાયલું, બળવાળું, તથા તંદુરસ્ત જોડું, અગાઉથી બચ્ચાના અવયવોમાં સદ્‌ગુણ, પવિત્રતા, તથા બુદ્ધિના અંકુરો રોપ્યા બાદ, સદ્‌ગુણી, ચંચળ, સુખી, તંદુરસ્ત, અને પ્યારૂં બચ્ચું પેદા કરવાની ઇચ્છા રાખે છે. કયા કયા ગુણવાળું બચ્ચું જન્મે તો ઠીક એ, કયે દિવસે સંભોગ કરવો એ તેઓએ આગળથી નક્કી કરી રાખેલું છે." તથા પ્રથમની તૈયારીનાં ચાર અઠવાડિયાં" લગી વર્તવાના નિયમો પેહેલા ભાગના ૧૩ મા પ્રકરણમાં આવેલા છે તે મુજબ ખંતથી, આતુરતાથી, તથા પ્યારથી તેઓ વર્ત્યાં છે. એ ચારે અઠવાડિયાં લગી તેઓ જૂદા જૂદા ઓરડામાં અથવા જૂદી જૂદી પથારીમાં સૂતેલાં છે. સ્વચ્છ તથા ચળકતા તડકાવાળો પ્રભાત દેખાયો છે. ને વખતે ઊઠીને નિયમ પ્રમાણે બંને જણાં નાહ્યાં છે;

તથા ઢીલો, ભપકાવાળો, અને ખુશનુમા પોષાક પેહેરે છે. જો ઋતુદાન (સંભોગ) ના દિવસ લગી કોઇ પણ ઇશ્વરોપાસના કરેલી ન હોય તો તે દિવસે ઊંધે ગોઠણીએ પડીને બંને જણાંએ તે માયાળુ પરમેશ્વરની પ્રાર્થના કરવી, તથા મ્હારેલી ઇચ્છા પાર પડવાથી અમે બંને જણાં તારો ઉપકાર માનશું એમ અંતઃકરણ પૂર્વક કરગરીને શબ્દો બોલવા.

હે ઇશ્વર ! અમારા ઇશ્વર ! તું પૂર્ણ કીર્ત્તિવાન અને સર્વવ્યાપક છો. તેથી તારી સમક્ષ અમે પ્રાર્થના કરીએ છીએ કે, અમને જે ફરજંદ થાય તેમાં તારો પ્યાર, તારી કીર્ત્તિ, તથા તારી શક્તિ આવો. એ નવા જીવમાં જે જે ગુણો, બુદ્ધિ, ઇત્યાદિ અમે દાખલ કરવા ઇચ્છીએ છીએ તે તે પૂર્ણ રીતે દાખલ થાઓ. તારૂં તથા તારામાંનું તેજ તેનામાં આવવા દે. એ તેજની મરજી મુજબ તે સંસારમાં દોરાશે. અમે આતુરતાથી ઇચ્છીએ છીએ તેવું એટલે ચંચળ, રૂપાળું, સુખી, તથા પ્યારૂં તે બચ્ચું થાઓ. તેના શરીરના અવયવો પૂર્ણ કરજે, જેથી તે કદમાં પૂરૂં વધે. અમે તને પ્રાર્થના કરીએ છીએ કે, તેનામાં પવિત્રતાનાં મૂળતત્ત્વો દાખલ કરજે; જેથી કોઇ પણ વિચાર કરતાં, શબ્દ ઉચ્ચારતાં તથા કામ કરતી વેળા તું હાજર છો એવું તે મનમાં ધારશે. હે પરમેશ્વર ! અમારી આ ઇચ્છા પૂરી પાડવાની સાથે જન્મનારૂં બચ્ચું દૃઢ મનવાળું, દૃઢ વિચારવાળું, તથા પવિત્રપણે જીંદગી ભોગવનારૂં થાય તેમ કર. તે બચ્ચું હંમેશાં દર કલાકે તથા દરેક કામ કરતી વેળા તું હાજર છો એવો વિચાર સંપૂર્ણ રીતે કરે તેમ કર. હે અનાદિ ઇશ્વર ! કીર્ત્તિ, માન, અને સ્તુતિ તનેજ હોજો.

સવારનો ખુશનુમા તડકો ઊગેલો હોય ત્યારે એકથી બે કલાક ખુલ્લી હવામાં ફરી આવવું. આઠ વાગે નાસ્તો લેવો. નાસ્તો સાદા ખોરાકનો હોવો જોઇએ. નાસ્તો લીધા પછી ફરીથી એક કલાક લગી ખુલ્લી હવા તથા ચળકતા તડકામાં ફરવા નીકળી જવું. ફરી આવ્યા પછી સ્ત્રી પુરૂષે સાથે બેસીને બે કલાક લગી ધારેલી ઇચ્છા સંબંધી માંહોમાંહે વાતચિત કર્યા કરવી. મનના વિચારો તડકા જેવા ચળકતા રાખવા, તથા દિલગીરી ઉત્પન્ન થાય તેવી વાતનું સ્મરણ પણ ન કરવું. પછી ખાનગી ઓરડામાં બંને જણાંએ જવું, અને ચળકતો તડકો ઊગેલો હોય ત્યારે (બરાબર ૧૧ અગીઆર કલાકે) " નવો જીવ " ઉત્પન્ન કરવા માટે [1]ઋતુદાન દેવું.

---

[1] ઋતુદાન દેવું—સંભોગ કરવો.

" બચ્ચું જન્મ્યું છે. હવે તે મૂળીયાને સુંદર તથા નીતિવાન કળી કરો. વિદ્યા રૂપી દવ તથા સદ્‌ગુણ રૂપી પ્રકાશથી તેને ઉત્તમ ખુશબોવાળું તથા ચોખ્ખામાં ચોખ્ખા રંગવાળું બનાવી દો.

પ્રકરણ ૨ જું.

ગર્ભાશયમાંના ગર્ભનું ઇંદ્રિયવિજ્ઞાન શાસ્ત્ર.

(The physiology of Intra-Uterine growth)

જેવું ગર્ભઅંડ બંધાય છે તેવું જ ગર્ભાશયનું " મ્યુકસ મેંબ્રેન " (mucous membrane) વધવા માંડે છે. તે જાડું થાય છે, પોચું તથા લોહીઆળ થાય છે, તથા ગર્ભાશયની સપાટીપર ગુંચળાકારે દેખાય છે. આ ક્રિયા થતી વેળા ગર્ભાશયની સુક્ષ્મ (fine) રક્તનળિયો મોટી તથા પહોળી થાય છે; જેથી તેમનાં મુખ નરી આંખે આપણે દેખી શકીએ છીએ. એ નળિઓનાં અસંખ્યાત મુખ જોવામાં આવે છે, તથા તે સુક્ષ્મ છિદ્રોની મિસાલે દેખાય છે. ગર્ભાશયની " મ્યુકસ[1] મેમ્બ્રેન " ની ધમની[3], કેશવાહીનિ[4], તથા શિરા[5] મોટી થાય છે; તેમની સંખ્યા વધે છે; અને કલમ કરેલી ઝાડની ડાળીની પેઠે એક બીજાની સાથે મિશ્ર થઇ જાય છે, જેથી જાળ જેવો દેખાવ આપે છે.

ગર્ભાશયનું " મ્યુકસ[1] મેમ્બ્રેન " જાડું પોચું તથા લોહીઆળ થઇ જાય છે એ નવું પડ હશે એમ પ્રથમ માનવામાં આવતું હતું. પણ હાલ એમ સિદ્ધ થયું છે કે, એ બધો ફેરફાર " મ્યુકસ[1] મેમ્બ્રેન " માં જ થાય છે.

ગર્ભાશયના ઉપલા ભાગની કરચલીઓમાંની[2] એકમાં ગર્ભઅંડ રહે છે. ગર્ભઅંડની આસપાસની [2]કરચલી વધવા માંડે છે, અને ચોતરફથી વધને વધને ગર્ભઅંડને ઘેરી લે છે, જેથી તે ગર્ભાશયના બીજા ભાગથી અળગું થઇ રહે છે. ગર્ભઅંડની આસપાસ જે ભાગ વીંટાઇ જાય છે તેને

(૧) Mucous Membrane. (૨) Folds. (૩) Arteries. (૪) Capil-

[6]ડેસીડુઆ રીફ્લેક્સા કહે છે; અને ગર્ભાશયની મૂળ " [4]મ્યુકસ મેમ્બ્રેન" ને [7]ડેસીડુઆ વેરા કહે છે. ગર્ભઅંડના ચોતરફથી તાંતણા નીકળે છે. જે 'ડેસીડુઆ'ની સાથે સેળભેળ થઇ જાય છે. એ તાંતણાની મારફતે " પોષણ કરે છે.

ગર્ભઅંડ મોટું થતું જાય છે તેમ તેને પોષણ વધારે જોઇએ છે, જેથી " [1]કોરીઅન " ના જે તાંતણા ' ડેસીડુઆ ' ને ચોટેલા હોય છે તે વધવા માંડે છે અને બીજા તાંતણા વધતા બંધ પડે છે, 'ડેસીડુઆ' ને વળગેલા તાંતણામાંથી ઓર (Placenta) થાય છે.

સ્ત્રીનું ' [5]જર્મસેલ ' (Germ-cell) પુરૂષના ' [6]સ્પર્મસેલ (sperm-cell , સાથે જોડાયાથી એક નવું ' સેલ ' (cell) બને છે, તેને " એમ્બ્રીઓનિક સેલ " (Embryonic cell) કહે છે. એ " એમ્બ્રીઓનિક સેલ " ઓવરી (Ovary) માંથી જે પ્રવાહિ પદાર્થ પોતાના પોષણ માટે ચુસે છે તે તેના બંધારણમાં ઉપયોગી થાય છે.

હવે પ્રોફેસર ડાલ્ટન જેના પુસ્તકમાંથી મેં આ પ્રકરણમાં કેટલોક ભાગ ઊતારી લીધો છે, તથા જેનો હું એટલા માટે આભારી છું, તેના શબ્દે શબ્દ નીચે મુજબ આપું છું " ગર્ભઅંડમાં જાણવાજોગ ફેરફાર થાય છે, તેને વિટેલસ Vitellus) ના પોતાની મેળે થતા ભાગો કહે છે. " વિટેલસ " કે જે ગોળ હોય છે તેની મધ્યમાં એક ઊભો ખાડો પડે છે, જેથી તેના બે અર્ધ ગોળ ભાગ થાય છે. બીજો એક ખાડો પ્રથમ થયેલા ખાડાને કાટખુણે ખાડો થાય છે, જેથી ચાર સરખા ભાગ થાય છે. એ ભાગોની કિનારી તથા ખુણા ગોળ થઇ જાય છે; અને એ ચારે ભાગો " [3]વિટેલાઇન મેમ્બ્રેન " માં રહેલા હોય છે. એ ભાગો તથા " [4]વિટેલાઇન મેમ્બ્રેન " ની વચ્ચેની જગોમાં પારદર્શક પ્રવાહિ પદાર્થ ભરેલો હોય છે. એ પ્રમાણે ઉભા અને આડા ખાડા એકેકા ભાગમાં થતા જાય છે, જેથી ચારના સોળ ભાગ થાય છે; પછી સોળમાંથી ચોસઠ ભાગ થાય છે. એમ થતે થતે " વિટેલાઇન મેમ્બ્રેન " ના અસંખ્યાત સૂક્ષ્મ

laries. (૫) Veins. (૬) Decidua. reflexa (૭) Decidua vera.

(૧) Chorion. (૨) સ્ત્રી ખંડ. (૩) Vitelline membrane. (૪) Nutritive fluid. (૫) સ્ત્રી બીજ. (૬) પુરૂષ બીજ. (૭) ગર્ભઅંડ.

ગોળ ભાગો ગાયં છે; જેમનો આકાર શેતુરના જેવો હોય છે. એ ગોળ ભાગોને " વિટેલાઇન સ્ફીઅર્સ " (Vitelline spheres) કહે છે. એ " વિટેલાઇન સ્ફીઅર્સ " કઠણ હોય છે; અને જેમ જેમ તેમની સંખ્યા વધતી જાય છે તથા કદ ઘટતું જાય છે, તેમ તેમ તે વધારે કઠણ થતાં જાય છે. અંતે એમની સંખ્યા એટલી બધી વધી જાય છે કે અનેક ખુણાવાળી આકૃતિઓ બની જાય છે. આ વખતે એ 'સ્ફીઅર્સ' (spheres) ખરાં " એનીમલ સેલ્સ " (Animal cells) હોય છે; અને એમની કોર (કિનારી) એકમેક થઇ જઇ પડ બને છે; જેને " (૧બ્લેસ્ટોડર્મીક) મેમ્બ્રેન " કહે છે.

એ 'મેમ્બ્રેન'ના બે ભાગ થાય છેઃ-એકને બહારલું પડ કહે છે, અને બીજાને માંહેલું પડ કહે છે. આ બંને પડ હજી લગી માત્ર "૨સેલ્સ"-Cells-નાંજ બનેલાં હોય છે; પણ બહારલું મજબુત અને નાનું હોય છે, અને માહેલું મોટું તથા પોચું હોય છે. હવે એ ગર્ભઅંડ એક ગોળાકાર ત્રણ પુડવાળી કોથળી (sac) જેવું જણાય છે. પેહેલું પડ 'વિટેલાઇન"નું; બીજું પડ " બ્લૅસ્ટોડર્મીક મેમ્બ્રેન"ના બહારલા પડનું; અને ત્રીજું પડ " બ્લેસ્ટોડર્મીક મેમ્બ્રેન"ના માંહેલા પડનું ગર્ભઅંડની પોલાણમાં પારદર્શક પ્રવાહિ પદાર્થ ભરેલો હોય છે.

'વિટેલસ'-Vitellus-કે જે સાદા ગોળ લોંદા જેવું હોય છે, તથા 'ઍલ્બ્યુમેન'-Albumen-અને તેલ જેવા દાણાનું બનેલું હોય છે, તેમાંથી અવયવો થાય છે. કારણ કે " ૧બ્લૅસ્ટોડર્મીક મેમ્બ્રેન " જો કે એકસરખાં કદ અને આકારવાળા '૨સેલ્સ' (Cells) નું બનેલું હોય છે, તો પણ તે એક અવયવો વાળું પડ છે. " બ્લૅસ્ટોડર્મીક ૧મેમ્બ્રેન " એ ગર્ભઅંડમાંનું પ્રથમ બંધાયલું અવયવોવાળું પડ છે; અને એ પડ પરીપુર્ણ થાય કે તરતજ નવા ગર્ભનું શરીર બને છે. ખરૂં જોતાં "બ્લેસ્ટોડર્મીક ૧મેમ્બ્રેન " નવા ગર્ભનું શરીર છે. એ વેળા જો કે તે સાદું હોય છે, તો પણ આગળ વાંચવાથી તમે જાણશો કે ગર્ભના શરીરના તમામ અવયવો એ 'મેમ્બ્રેન'-membrane-માંથી બને છે.

" બ્લૅસ્ટોડર્મીક મેમ્બ્રેન "નાં બે પડને ગર્ભના તમામ અવયવો સમજો.

---

(૧) Blastodermic membrans. (૨) પરમાણુ.

પ્રથમ " બ્લૅસ્ટોડર્મીક મેમ્બ્રેન " ઘાટું તથા જાડું થાય છે. એ ઘાટા તથા જાડા ભાગનો આકાર લંબગોળ ધાબા જેવો હોય છે, તેને " એમ્બ્રીઓનિક સ્પોટ "–Embryonic spot–કહે છે. તેની પોહોળી કોર અપાર દર્શક હોય છે. એ કોરની મધ્યમાં સાંકડી, રંગ વિનાની, તથા પારદર્શક જગો હોય છે, જેને " એરીઆપેલ્યુસિડા " (Area pellucida) કહે છે; અને તેની વચ્ચે એક ઝીણી લીટી અથવા ખાંચ આગળથી પાછળ લગી હોય છે, જેને " પ્રિમિટિવ ટ્રેસ "–Primitive trace–કહે છે.

એ " પ્રિમિટિવ ટ્રેસ " ની દરેક બાજુએ, " એરીઆ વેલ્લુસિડા " માં, "બ્લેસ્ટોડર્મીક મેમ્બ્રેન " એવી રીતે ઉપસી આવે છે કે, તેથી બે સમાંતર કિનારીઓ થઇ જાય છે; અને એ કિનારીઓના છેડા ગર્ભના વાંસા તરફ એક બીજા સાથે મળી જાય છે; એટલે તે કિનારીઓને " ડોરસલ એજિસ " Dorsul edyes કહે છે. અંતે એ કિનારીઓ મધ્યે ભાગ તરફ વધતી જાય છે, જેથી ' પ્રિમિટીવ ટ્રેસ ' ની ખાંચ તથા એ કિનારીઓ એકમેક થઇ જાય છે; અને એવી રીતે એકત્ર થઇ કનાલ Canal રૂપ બની જાય છે, પાછળથી એ કનાલમાંથી "સ્પાઇનલ કનાલ" spinal canal થાય છે; અને તેની મધ્યમાં જે પોલાણ હોય છે તેમાં તંતુરસ ઉત્પન્ન થાય છે; એ તંતુરસ (nervous fluid) એકઠો થઇ તેનો દોરડો બને છે, જેને " સ્પાઇનલ કોર્ડ " (કરોડ રજ્જુ) કહે છે. આ [૧]કનાલનો ઉપલો છેડો મોટો તથા ગોળ હોય છે, તેથી તેમાં મગજ (Brain) અને ' મેડયુલા ઓબ્લૉગેટા ' medulla oblongata નો સમાવેશ થાય છે; અને હેઠલો છેડો સાંકડો અને અણીદાર હોય છે, તેમાં 'કરોડ રજ્જુ' (spinal cold) નો ' [૨]નીચલો છેડો ' હોય છે.

ટુંકામાં ગર્ભનું શરીર નીચે પ્રમાણે થાય છે:—

(૧) " બ્લેસ્ટોડર્મીક લેમબ્રેન " જે ' વિટેલસ ' ના વિભાગનું બનેલું હોય છે, તેના બે પડ થાય છે. એકને બહારલું અને બીજાને માહેલું પડ કહે છે.

(૨)" બ્લૅસ્ટોડર્મીક મેમ્બ્રેન " ના બ્હારલા પડની પાંછલી બાજુએ

(૧) spinal canal. (૨) નીચલો છેડો—canda epuina.

" સેરીબ્રો સ્પાઇનલ કનાલ " (Cerebrospinal canal) હોય છે; અને પેટની તરફ પેટની અથવા 'વિસેરા' Viscera ની પોલ હોય છે.

(૩) " બ્લૅસ્ટોડર્મીક મેમ્બ્રેન" ના અંદરના પડમાંથી આંતરડાં બને છે, જે લાંબાં તથા ગુંછળાં જેવાં હોય છે; અને તેને એક છેડે મોઢું અને બીજે છેડે ગુદા (Anus) આવેલી હોય છે.

(૪) છેલ્લે, મગજ, 'મેડ્યુલા' (medulla) કરોડ રજ્જુ (spinal cord) તંતુ, (nerves) હાડપિંજર, (skeleton) ખાસ જ્ઞાનેંદ્રિયો, ચામડી, અને સ્નાયુ, એ સર્વે " બ્લૅસ્ટોડર્મીક મેમ્બ્રેન " ના બહારલા પડમાંથી બને છે; અને એમાંથી એટલે એ બહારલા પડમાંથી ફણુગા ફુટે છે, તેમાંથી હાથ, પગ, ઇત્યાદિ અવયવો થાય છે. "

" બ્લૅસ્ટોડર્મીક મેમ્બ્રેન " ના બહારલા પડમાંથી 'ઍમ્નીઅન' (Amnion) અથવા અંદરનું પડ બને છે; તેની માંહેલી સપાટીમાંથી પ્રવાહિ પદાર્થ ઝરે છે, તથા તેમાં જન્મ થતાં લગી બચ્ચું તરતું રહે છે.

"બ્લૅસ્ટોડર્મીક મેમ્બ્રેન"ના અંદરના પડમાંથી "ઍલેન્ટૉઇઝ" બને છે, જે પરીપૂર્ણ થયા બાદ ગર્ભની આસપાસ ફરી વળે છે; તથા "ઍમ્નીઓટિક ફોલ્ડ"–Amniotic fold–ના બહારલા પડની અને "વિટેલાઇન મેમ્બ્રેન"ની સાથે જોડાઇ જાય છે, ત્યારે તેને 'કોરીઅન'–chorion–કહે છે. પછી એ "કોરીઅન" એકલું જ ગર્ભઅંડનું પડ રહે છે.

એ "કોરીઅન" અથવા ગર્ભઅંડના બહારલા ઢાંકણમાંથી "વિલાઇ"–Villi–બને છે, જે એક ઠેકાણે એકત્ર થઇ ગર્ભાશયમાંના "ડેસીડુઆ"–Decidua–સાથે મળી જઇ ઓર (Placenta) બની જાય છે. જ્યાં લગી ગર્ભ ગર્ભાશયમાં રહે છે, ત્યાં લગી એની મારફતે તેનું પોષણ થાય છે.

પ્રથમના અઠવાડિયામાં ગર્ભઅંડનું પોષણ તેમાંના 'વિટેલસ'–Vitellus થી થાય છે. પણ તરતજ 'કોરીઅન' (chorion) ના 'વિલાઇ' એકત્ર થઇ કઠણ લોંદા જેવા થાય છે, અને ગર્ભાશયની સપાટી સાથે અ-

---

(૧) Blastodermic membrane (૨) Allantois (૩) મગજ અને કરોડ રજ્જુની પોલાણ.

મુક ઠેકાણે ચોટી જાય છે. આ પ્રમાણે ઓર-Placenta-બને છે. તેની (ઓરની) બે સપાટી હોય છે. એક ગર્ભાશય સાથે ચોટેલી હોય છે, અને બીજી ગર્ભની તરફ હોય છે. ઓરની જે બાજુ ગર્ભની તરફ હોય છે, તેમાંથી બે [1]ધોરીનસ અને એક [2]શિરા ફુટે છે. તે એક બીજાની સાથે વિંટાઇ જાઇ નાળ (Umbilical cord) બને છે. [1]ધોરીનસ [2]શિરાને ફરતી વીંટાય છે, અને તેનો વટ (spiral) ડાબીથી જમણી તરફ હોય છે. આમ વટ શા માટે પડે છે? તે હજી લગી સમજાયું નથી.

ગર્ભના શરીરનું લોહી કેવી રીતે ફરે છે?:—'અંબીલાઇકલ વેન'-Umbilical vein-નામની શિરા ગર્ભના પેટમાં દાખલ થયા પછી બે ભાગમાં વેહેંચાય છે. એક શાખા કલેજાનું પોષણ કરે છે, અને બીજી શાખા જેને "ડકટસ વીનોસસ"-Ductus venosus-કહે છે, તે "ઇન્ફીરીઅરવીના કેવા"-Inf. vena cava-ને મળે છે. આ પ્રમાણે ઓરમાંનુ રાતું લોહી 'ઇન્ફીરીઅર વીના કેવા"માં દાખલ થઇને ગર્ભના પગોની તરફના 'અસ્વચ્છ લોહી' (impure blood) સાથે મળી જાય છે; અને આવી રીતે મિશ્ર થયેલું લોહી જમણા 'ઑરિકલ' (Auricle)માં દાખલ થાય છે. ત્યાંથી "[3]ફોરામેન ઓવેલી'માંથી થઇને ડાબા 'ઑરિકલ'માં જાય છે. ડાબા 'ઑરિકલ'માંથી ડાબા "વેન્ટ્રીકલ"-Ventrical-માં જાય છે; ત્યાંથી 'અવેારડા' (Aorta)માં જાય છે. "અવેારટા" (Aorta) માથી "[4]કુરોટિડ' અને '[5]સબક્લેવીઅન' નામની ધોરી નસો મારફતે માથામાં તથા શરીરના ઉપલા ભાગોમાં ફરી વળે છે. પાછું એ ભાગોમાંથી "સુપીરીઅર વીના કેવા"-superior vena cava-મારફતે હૃદયના જમણા "ઑરિકલ"માં જાય છે; તેમાંથી જમણા "વેન્ટ્રીકલ"માં દાખલ થાય છે. જમણા "વેન્ટ્રીકલ" માંથી 'પલ્મનરી આરટરી' (Pulmonary Artery) માં જાય છે, ફેફસાં લોહી પેસી શકે તેવાં નથી હોતાં એટલે 'પલ્મનરી આરટરી' માંનુ લોહી "ડકટસ આરટીરીઓસસ"-Ductus Arteriosus-મારફતે "ડીસેન્ડીંગ અયેારટા"-Descending Aorta-માં જાય છે. એમાંથી શરીરના નીચલા ભાગોમાં ફરી વળી "[1]હાઇપોગેસ્ટ્રીક આરટરીઝ" મારફતે પાછું પ્લેસેન્ટા[2] (ઓર) માં જાય છે. "ઇન્ફીરીઅર[3] વીના કેવા" ની આગલી દિવાલ સાથે "યુસ્ટે

(૧) Hypogastric Arteries. (૨) Umbilical vein. (૩) Foramen ovale. (૪) Carotid. (૫) Subclavian.

ચીઅન વાલ્વ (Eustachion valve) લાગેલો છે તે બે કામ કરે છેઃ—એક તો એ કે " ઇન્ફીરીઅર વીના કેવાં " માંના લોહીને " ફોરામેન ઓવેલી " મારફતે ડાબા ' ઓરિકલ ' માં દાખલ કરે છે; અને બીજું એ કે " સુપીરીઅર વીના કેવા " માંના લોહીને જમણા ' વેન્ટ્રીકલ ' માં દાખલ કરે છે. જેવું બચ્ચું જન્મીને શ્વાસ લે છે તેવું જ ફેફસામાંથી લોહીનું ફરવું શરૂ થાય છે; એટલે ' પલ્મનરી આરટરી ' માંથી લોહી ફેફસામાં દાખલ થઇ શકે છે; ત્યાંથી પછી ડાબા ' ઓરિકલ ' માં જાય છે. ફેફસાં કામ કરવા માંડે છે, એટલે તરતજ અંબીલાઇકલ આરટરીઝ માંથી લોહીનું ફરવું બંધ થાય છે; અને બચ્ચાના શરીરના હેઠલા ભાગનું લોહી " ઇન્ફીરીઅર વીના કેવા " મારફતે હૃદયના જમણા ' ઓરિકલ ' માં જવા માંડે છે, અને " અંબીલાઇકલ વેન " માંથી બચ્ચાના પોષણ માટે રાતું લોહી બચ્ચાના શરીરમાં જતું બંધ થાય છે મતલબ કે નાળમાં[૪] શિરા (vein) અને ધોરીનસ (Arteries) માંથી લોહીનું ફરવું બંધ થાય છે, આવી રીતે લોહીના ફરવામાં ફેરફાર થવાથી "ડકટસ આરટીરીઓસસ" તથા "ડકટસ [૫]વીનોસસ" બંધ થઇ જાય છે. પછી "[૬]ફોરામેન ઓવેલી" પણ ધીમે ધીમે બંધ થઇ જાય છે; અને સ્વતંત્ર લોહીનું ફરવું શરૂ થાય છે.

ઓરનો આકાર ગોળ હોય છે. તેની બંને બાજુ ચપટી હોય છે. તેનો મધ્ય ભાગ જે બહુજ જાડો હોય છે તેની જાડાઇ એકથી બે ઇંચ હોય છે. તેનો વ્યાસ ૬ છથી ૮ આઠ ઇંચ હોય છે. તેની જે ચપટી સપાટી ગર્ભથી દૂર હોય છે તે ગર્ભાશય સાથે કોઇક જગોએ ચોટેલી હોય છે. તે થોડી મુદ્દત માટે બનેલી હોય છે, તથા તેમાંથી બચ્ચાના તથા માના શરીરનો કોઇ પણ ભાગ બનતો નથી.

ગર્ભ રહ્યા પછી ગર્ભઅંડ બહુ જલદીથી વધવા માંડે છે, પ્રસવ ૨૮૦ બસો એંશી દિવસે થાય છે. વખતે મેડીકલ ઓફીસરને ગર્ભપાતના કેસમાં ગર્ભ કેટલી મુદ્દતનો છે તેની પરીક્ષા નીચે આપી છેઃ—

પહેલું અઠવાડિઉં—એક અઠવાડિયા લગી તો "[૪]ઓવમ"-'ઈંડો'

---

(૧) Hypogastric Arteries (૨) Placenta (૩) Inf. vena cava (૪) Umbilical cord (૫) Ductus venosus (૬) Foramen ovale

પીઅન ટ્યુબમાં રહે છે. [5]ટ્યુબના ઉપલા ભાગ લગી જઇને ગર્ભ તરીકે બંધાઇ ધીમે ધીમે નીચું ઉતરતું જાય છે. એવી રીતે નીચે ઉતરતાં ઉતરતાં તેના વિભાગ (segmentation) થતા જાય છે. '[4]ઓવમ' '[5]ફેલોપીઅન ટ્યુબ'માં દાખલ થતી વેળા માત્ર $\frac{1}{125}$ ઇંચ લાંબુ હોય છે, પણ '[5]ફેલોપીઅન ટ્યુબ' મારફતે નીચે ઉતરતાં ઉતરતાં તે વધતું જાય છે, અને વધીને $\frac{1}{50}$ થી $\frac{1}{25}$ ઇંચ લગી વધે છે.

બીજું અઠવાડિઉં—આઠમે દિવસે '[4]ઓવમ' ગર્ભાશયમાં દાખલ થાય છે. દાખલ થયા બાદ ગર્ભાશયની પાછલી દિવાલમાં તેની રૂપાંતર થએલી માહેલી સપાટી સાથે ચોટી જાય છે. [4]ગર્ભખંડ ચોટી જાય કે તરતજ ગર્ભાશયની રૂપાંતર થયેલી સપાટી તેને ફરી વળે છે. આવી રીતે ફરી વળનારી સપાટીને 'ડેસીડુઆ [1]રીફ્લેક્સા' કહે છે. ગર્ભાશયની સપાટીના જે ભાગ સાથે '[4]ઓવમ' ચોટેલું રહે છે તેને 'ડેસીડુઆ [2]સીરોટાઇના' કહે છે: અને બાકીના ભાગને '[3]ડેસીડુઆ વેરા' કહે છે. ૧૨ થી ૧૪ દિવસ પછી '[4]ઓવમ' ગોળ ચપટી સુંવાળી કોથળી જેવું લાગે છે. એ કોથળીનો વ્યાસ ૩ થી ૫ '[1]મીલીમેટર્સ' હોય છે. તેના '[2]ઇક્વેટોરિયલ ઝોન'માં ટુંકા '[3]વિલાઇ' દેખાય છે. '[4]ઓવમ'ની ચારેકોર 'ડેસીડુઆ સીરોટાઇના' તથા 'ડેસીડુઆ રીફ્લેક્સા' ફરીવળેલું હોય છે. બીજા અઠવાડિયાની અંતે 'એમ્નીઅન'–amnion, 'ઍલેન્ટૉઇઝ' (allantois) તથા '[6]એમ્બ્રીઓ'નાં શરૂઆતનાં ચિન્હો જોવામાં આવે છે. આખા '[5]ઓવમ'નું માપ હવે $\frac{1}{4}$ઇંચ હોય છે, તથા '[6]એમ્બ્રીઓ' પોતે $\frac{1}{12}$ ઇંચ હોય છે.

ત્રીજું અઠવાડિઉં—આખું '[5]ઓવમ' 'વિલાઇ'થી ઢંકાઇ જાય છે. એ 'વિલાઇ'ની શાખા થાય છે, તથા તે લંબાઇમાં વધવા માંડે છે. 'ઍલેન્ટૉઇઝ' 'કોરીઅન'ને પહોંચી જાય છે. '[6]એમ્બ્રીઓ' (ગર્ભ) $\frac{1}{6}$ ઇંચ હોય છે તથા નીચેના દેખાવ વાળો હોય છે:—વાંસાનો ભાગ બહુજ વળેલો હોય છે; મગજના વિભાગ થવા માંડે છે; 'વિસેરા' (Viscera) ની કમાન (arches) દેખાય છે; તથા આંખ અને કાનનાં 'વેસિકલ્સ' (vesicles) ની શરૂઆત થાય છે. લોહી ફરવાની શરૂઆત થાય છે. 'ઍલીમેન્ટરી કનાલ' (alimentary canal) સીધી નળી જેવી જણાય છે, તથા મોઢું પાંચ બાજુવાળા વીંધના જેવું લાગે છે.

---

(૧) Decidua reflexa (૨) Decidua serotina (૩) Decidua vera (૪)Ovum (૫) Fallopian tube.

ચોથું અઠવાડિઉં—પહેલા મહિનાનો અંત ભાગઃ-આખું [૫]ઓ-વમ' પીજીઅન (pigeon) ના ઇંડા જેવડું હોય છે. તેનો મોટામાં મોટો વ્યાસ ¾ ઇંચ હોય છે, અને વજન ૪૦ ચાલીશ ગ્રેન હોય છે. આખા 'કોરીઅન' ને ફરતા 'વિલાઇ' જોવામાં આવે છે, 'અંબીલાઇકલ વેસિકલ' (umbilical vesicle) બરાબર સંપૂર્ણ થયેલું હોય છે. '[૬]એમ્બ્રીઓ' ¾ ઇંચ લાંબો હોય છે, અને નાનો જાડો કીડો [૪]વળેલો હોય તે જેવો લાગે તેવો લાગે છે. ત્રીજા અઠવાડિયા લગી '[૬]એમ્બ્રીઓ' ઉભો જણાય છે, પણ આ અઠવાડિયામાં તે એવો તો વળી જાય છે કે માથું તથા પુંછડી ભેગાં થઇ જાય છે; તથા વાંસાની 'આઉટલાઇન' (outline) વર્તુલ જેવી થઇ રહે છે. આંખ બે કાળાં મીંડાં મિસાલ જણાય છે; તથા હાથ પગને ઠેકાણે સ્તનની દીંટડીના જેવા ટેકરા હોય છે, 'કૅાડલ એક્સ્ટ્રેમીટી' (Caudal extremity) છૂટ પુંછડીની માફક વધેલી હોય છે, અને પીઠપર મધ્ય લીંટીની બેઠી બાજુએ 'વરટિબ્રી' (vertebrœ) એટલે મણકાનાં એંધાણ જોવામાં આવે છે.

બીજો મહિનોઃ—' એલેન્ટોઇઝ (allantois) તેની આખી લંબાઇમાં લોહીઆળ (vascular) થઇ જાય છે. પાંચમાં અને છઠ્ઠા અઠવાડિયાની વચમાં '[૬]એમ્બ્રીઓ ' પચીસ ' [૧]મીલીમીટર ' લાંબો હોય છે, અને આશરે ૪૦ ચાલીશ ' મીલીમીટર ના વ્યાસ વાળા ' કોરીઅન ' નાં ' વેસિકલ ' (vesicle) માં હોય છે. આ વખત લગી ગર્ભઅંડ ' એમ્બ્રીઓ ' કહેવાય છે; પણ છઠ્ઠા અઠવાડિયાથી તેને ' ફીટસ ' (foctus) કહે છે. કારણ કે એ વેળા બચ્ચાનો આકાર બરાબર માણસને મળતો થઇ રહે છે. હાથને ઠેકાણે પ્રથમ સ્તનની દીંટડી જેવા ટેકરા હોય છે, પાંચમા અઠવાડિઆથી તેના વિભાગ થઇ હાથ (arm), આગલો હાથ (forearm), તથા પોંચો (hand) બની જાય છે; અને પગ વાળા ટેકરામાંથી સાથળ (thigh), ટંગડી (leg), તથા પગ foot થાય છે. હાથના પોંચામાંથી હાથની આંગળીઓ તથા પગમાંથી પગનાં આંગળાં થાય છે. માથું ઘણું ઉંચુ થઇ જાય છે, તથા શરીરને કાઠખુણે

(૧) Millimetre મીલીમીટર=$\frac{1}{25}$ ઇંચ. એ ' મેટ્રીક સીસ્ટમ ' નું વજન છે. ૩૯ ૩૭ ઇંચનું એક મીટર થાય છે. (૨) Equatorial zone. (૩) Villi (૪) Curled up. (૫) Ovum ઈંડું. (૬) Embryo ' ઓવમ ' ની માંહેનો પદાર્થ જેમાંથી બચ્ચું બને છે તે.

રહે છે. પીઠનો ભાગ થોડો વળેલો હોય છે. છઠ્ઠે અઠવાડિયે 'એમ્બ્રીઓ' ૧૫ 'મીલીમીટર' લાંબો હોય છે. વધારે ઉંચું થયેલું માથું શરીરની 'લાઇન' (line) માં બરાબર આવી જાય છે; આંખના પોપચા થવા માંડે છે; તથા કાનનો 'કોંકા' (concha) દેખાય છે. આંગળી (fingers) છુટી પડી ગયેલી હોય છે, અને હાથમાં પોંચાથી આગળ વધેલી જણાય છે. બીજા મહિનાની અંતમાં 'ફીટસ' ની લંબાઇ ૨૨ 'મીલીમીટર' (૧ ઇંચ) હોય છે, અને પુંછડી નાબુદ થવા લાગે છે.

ત્રીજો મહિનો:—ત્રીજા મહિનાની શરૂઆતમાં 'ઓવમનું' કદ કુકડીના ઈંડા જેવડું હોય છે. 'અંબીલાઇકલ કોર્ડ (umbilical cord) ઘણો લાંબો વધેલો હોય છે, પણ તેમાં હજી લગી વળ (spiral) પડેલા હોતા નથી. 'એમ્બ્રીઓ' લંબાઇમાં ૨૫ થી ૩૦ 'મીલીમીટર' (૧ થી ૧¼ ઇંચ) હોય છે, તથા વજનમાં ૧૫ થી ૨૦ ગ્રામ્સ[1] (grammes) હોય છે. હાથ (arm), આગલો હાથ (forearm) તથા પોંચો; તેમજ સાથળ, ટંગડી (leg), તથા પગ (foot) સ્પષ્ટ જોવામાં આવે છે—કોણીનો સાંધો વળેલો જણાય છે—આંગળીઓ તથા પગનાં આંગળાં છુટાં હોય છે. પગના તળીઆ એક બીજાની સામા સામાં હોય છે; પુંછડી જોવામાં આવતી નથી.

અઢી મહિને [૧૦ અઠવાડિયે) 'એમ્બ્રીઓ ૩૨ 'મીલીટર્સ' હોય છે પેટનો ચડા બેસી જાય છે, અને આંખના પોપચાં ભેગાં થવા માંડે છે. 'ઉત્પત્તિ અવયવ' [Glans penis[2] કે Clitoris[3]) નું 'ટ્યુબરકલ' (tubercle) પાધરૂં થાય છે, અને તે ૧.૫ મીલીમીટર હોય છે: છેડે ગાંઠ હોય છે. આ ગાંઠમાંથી અન્તે 'ગ્લેન્સ પીનીસ' કે 'કલીટોરિસ[3]' થાય છે. તેની નીચે ખાડો હોય છે, જેને 'જેનીટલ ગ્રુવ' (genital groove) કહે છે. એ ગ્રુવ (ખાડા)ની આસપાસ 'ફોલ્ડ્ઝ' [folds] હોય છે, જેના સ્ત્રી વર્ગમાં પાછળથી 'નીફી' [nymphœ] કે 'લેબીઆ માઇનોરા' (labia minora] થાય છે, આની[4] દરેક બાજુએ બે માંસમય (fleshy) ટેકરી થાય છે, તેને

---

(૧) Embryo ગર્ભ. પાંચ અઠવાડિયાનો ગર્ભ હોય ત્યાં લગી તેને "એમ્બ્રીઓ" કહે છે. છ અઠવાડિયા થાય ત્યારે "ફીટસ" કહે છે.

(૧) આસ ૧૫.૪૩૨ ગ્રેન. (૨) પુરૂષ ઇંદ્રિયનું (૩) યોનીલિંગ. (૪) 'જેનીટલ ગ્રુવ' ની

'જેનીટલ રિજીસ' (genital ridges) કહે છે. એ ટેકરી કાયમ રહે છે, તથા તેમાંથી સ્ત્રી વર્ગમાં 'લેબીઆ મેજોરા' [labia majora] અને પુરૂષ વર્ગમાં 'સ્ક્રોટમ' (scrotum) થાય છે.

૭૫ પંચોતેર દિવસે અથવા ૧૧ અઠવાડિયે 'એમ્બ્રીઓ' લંબાઇમાં ૫૫ મીલીમીટર્સ હોય છે. માથું હજી બહુ મોટું હોય છે. અને શરીર પાતળું હોય છે. હાથનો બાંઉડો (arm) ખભા તરફથી નીચલી બાજુ વળેલો હોય છે, અને 'આગલો હાથ' (forearm) હડપચી તરફ ઉંચો વળેલો હોય છે, જાંગ વળેલી હોય છે; અને ટંગડી (legs) માંહેલી તરફ વળેલી હોય છે, જેથી બંને પગોના તળીઆં એક બીજાની સામ સામાં થઇ રહે છે. હાથની આંગળી તથા પગનાં આંગળાંપર પાતળા પડની માફક નખ ઉગતા જોવામાં આવે છે. માથું કે જે પ્રથમ છાતી તરફ વળેલુ હોય છે તે હવેથી જરા ઊંચું—સીધું થવા માંડે છે; પાંસળીઓ થવા માંડે છે, જેથી છાતી તથા પેટના ભાગ સ્પષ્ટ જણાય છે. જાતિ sex ઓળખી શકાતી નથી.

ત્રીજા મહિનાનો અંતભાગ—૮૪ દિવસ: 'એમ્બ્રીઓ' ૭૫ થી ૮૦ મીલીમીટર્સ અથવા આશરે ૩ ત્રણ ઇંચ લાંબો હોય છે. 'ઓવમ' આશરે ૪ ચાર ઇંચ લાંબું હોય છે. બચ્ચું વજનમાં ૪ ચાર ઔંસ હોય છે. 'પ્લૅસેન્ટા' (Placenta) બરાબર બનેલું હોય છે. તથા અળગું પણ પડેલું હોય છે. નાળ (Umbilical cord) લાંબી થયેલી હોય છે, અને હવે તેમાં વળ પડેલા હોય છે. 'અંબીલાઇકલ વેસીકલ' (Umbilical vesicle) તથા '[1]ઍલેન્ટૉઇઝ' હવે નાબુદ થઇ ગયેલાં હોય છે. 'જેનીટલ [2]ટયુબરકલ' જેમાંથી '[3]પીનીસ' કે '[4]ક્લીટોરિસ' બને છે તે તો પુરૂષ તેમજ સ્ત્રીજાતિના બચ્ચામાં એનું એજ કાયમ રહેછે. 'ગ્લૅન્સ પીનીસ' (ઇંદ્રિયનું ફૂલ) ૧ એક 'મીલીમીટર' લાંબું હોય છે, અને 'નીંફી' (nymphæ એટલે 'જેનીટલ [5]ફોલ્ડઝ' આશરે ૩ 'મીલીમીટર' હોય છે. 'જેનીટલ કે [7]યુરેથ્રલ ગ્રૂવ' ખુલ્લું હોય છે. આંખનાં પોપચાં જોડાઇ જાય છે. નાક પોહોળું તથા ત્રિકોણાકાર હોય છે, હોઠ જાડા અને હડપચી અણીઆળા હોય છે 'લેન્સ' (Lens) થી જાતિ ઓળખી શકાય છે.

---

(૧) Allantois (૨) Genital tubercle. (૩) Penis (૪) Clitoris (૫) Genital folds. (૬) Genital or Urethral groove (૭) Glans penis.

જેટલી ત્રીજે મહિને ફસુવાવડ થાય છે તેટલી બીજા કોઇપણ મહિનામાં થતી નથી.

ચોથો મહિનો—સાડાત્રણ મહિને બચ્ચાની લંબાઇ ૪$\frac{1}{4}$ ઇંચ હોય છે. ચોથા મહિનાના અંતમાં ઓરનું કદ તથા જાડાઇ વધે છે. નાળ, બચ્ચાની લંબાઇથી બમણી કે ત્રમણી હોય છે, તથા 'પ્યુબિસ'–Pubis–હાડકાની પડોસમાં હોય છે. 'વૉરટન્સ જેલી' (Wharton's jelly) બનવા સબબ જાડાઇમાં ઘણી વધેલી હોય છે. બચ્ચું ૧૨૫ 'મીલીમીટર્સ' અથવા પાંચ ઇંચ લાંબું હોય છે, તથા વજનમાં ૨૩૦ થી ૨૪૦ ગ્રામ્મ (grammes) અથવા ૭$\frac{3}{4}$ આંઉંસ હોય છે. માથાની લંબાઇ આખા શરીરની લંબાઇના ચોથા ભાગ જેટલી હોય છે. મોઢું, આંખ, કાન, તથા નાક પોતાનો યોગ્ય આકાર ધારણ કરે છે. '[1]કોરીઅન' તથા '[2]ઍમ્નીઅન' ભેગાં થઇ જાય છે.

જાતિ હવે નરી આંખે પણ સેહેલાઇથી ઓળખી શકાય છે. બંને જાતિમાં 'જેનીટલ [3]રિજીસ' કદમાં વધેલી હોય છે. પુરૂષમાં બેઉ સામસામી 'રિજીસ' (ridges) ભેગી થઇ જવાથી 'સ્ક્રોટમ'–scrotum–બની જાય છે. નજીવી રિજ (ridge) જેને 'રાફી'–raphe–કહે છે તે જોડાણની લીટી બનાવે છે; અને એ લીટી પુખ્ત ઉમ્મર લગી કાયમ રહે છે, 'ગ્લૅન્સ [4]પીનીસ' તથા 'પ્રેપ્યુસ'–prepuce–હવે બને છે; અને '[5]યુરેથ્રલ' અથવા '[6]જેનાટલ' [7]ગ્રૂવ વધીને 'ગ્લૅન્સ' (Glans) માં મળી જાય છે. તેની 'કિનારી' (genital folds) મિશ્ર થવાથી '[8]પીનીસ'નું 'બૉડી (body) બને છે. સ્ત્રીમાં 'જેનીટલ રિજીસ' (genital ridges) થોડી રૂપાંતર થાય છે, અને એમાંથી 'લેબીઆ મેજોરા' –labia majora–બને છે. 'જેનીટલ [10]ટ્યુબરકલ'માંથી '[9]પ્રેપ્યુસ' સહીત '[11]ક્લીટોરિસ' થાય છે. '[5]યુરેથ્રલ [7]ગ્રૂવ'ની કિનારી પુરૂષ વર્ગની માફક ભેગી થઇ જતી નથી, પણ ઉંચી ટેકરી (ridges) માફક રહે છે; અને એમાંથી 'લેબીઆ માઇનોરા' કે 'નીંફી' બને છે.

પાંચમો મહિનો—સાડાચાર મહિને બચ્ચાની લંબાઇ આશરે ૬ છ

(૯) 'ક્લીટોરિસ' ની ચામડી. (૧) Chorion (૨) Amnion (૩) Genital ridges (૪) Glans penis (૫) Urethral (૬) Genital. (૭) Groove (૮) Penis (૧૦) Genital tuberole (૧૧) Clitoris

ઇંચ હોય છે; ચેહેરાપર સળ હોય છે; તથા તેનો દેખાવ બુઢા આદમીના જેવો હોય છે માથાની ચામડી (scalp) પર તેમજ શરીરના બીજા ભાગપર વાળ જોવામાં આવે છે. ચામડી વધારે મજબુત તથા ગુલાબી રંગની હોય છે. પાંચમા મહિનાની અંતે બચ્ચાની લંબાઇ ૨૦ વીસ 'સેં-ટીમીટર્સ '— Centimetres—અથવા ૮ આઠ ઇંચ હોય છે. વજન આશરે ૧ એક પાઉંડ (રતલ) હોય છે. શરીરની સપાટી ' વરનિક્સ કે-સીઓસા '—Vernix caseosa—થી ઢંકાયલી હોય છે. હાથો કરતાં પગો વધારે લાંબા હોય છે. નખ દેખાય છે; તથા બચ્ચાનું ' ફરકવું '—quickening—માના જાણવામાં સ્પષ્ટ આવે છે. આ માસની અંતે જ-ન્મેલું બચ્ચું જીવતું રહ્યાનો એક દાખલો ડોકટર ' રોડમેન ' આપે છે.

છઠ્ઠો મહિનો—છઠ્ઠા મહિનાની અંતે બચ્ચું આશરે ૩૦ ત્રીસ 'સેંટીમીટર્સ '—Centimetres—અથવા ૧૨ ઇંચ લાંબું હોય છે. વજન રૂ દોઢ પાઉંડ હોય છે. રંગ હીંગળુ જેવો હોય છે. ડુંટી ' પ્યુબિસ '—Pubes—થી ઘણી દૂર હોય છે. વૃષણ ' સ્ક્રોટમ ' (વૃષણ કોથળી) માં નથી હોતાં. ભવાં તથા પાંપણ ઉગવા માંડે છે. નખ પોતાનાં મૂળમાંથી બહાર નીકળે છે. કીકીનું પડ—Pupillary membrane—હજી હયાત હોય છે. આ માસમાં જન્મેલું બચ્ચું ધીમે ધીમે શ્વાસ લઇ શકે છે; પણ થોડા કલાકમાં જ મરી જાય છે.

સાતમો મહિનો—બચ્ચું આશરે ૩૫ પાંત્રીસ ' સેંટીમીટર્સ '—Centimetres અથવા ૧૪ ઇંચ લાંબું હોય છે. વજન આશરે ૪૦ ચાલીસ આઉંસ હોય છે. ચામડીની તળે ચરબીનો વધારો થવાથી બચ્ચું વધારે ભરેલું લાગે છે—જાડું લાગે છે. ચામડી હજી સળવાળી તથા મે-લા રાતા—Dirty red—રંગની હોય છે, અને ચીકણા પદાર્થથી ઢંકાયલી હોય છે. માથાના વાળ ½ અર્ધ ઇંચ લાંબા તથા પુષ્કળ હોય છે. આંખનાં પોપચાં ખુલ્લાં રહે છે. આંખની કીકીનું પડ— Pupillary membrane નાબુદ થવા માંડે છે. આ મહિને જન્મેલું બચ્ચું થોડા ઘણા હાથપગ હં-લાવે છે; હળવે હળવે રડે છે; પણ થોડા કલાક અગર થોડા દિવસની અંદર મરી જાય છે+ આ માસમાં જન્મેલા બચ્ચાને, જો તે જીવતું

+ તંદુરસ્ત જીવતું બચ્ચું અટલા માસે, એટલે છઠ્ઠા મહિનાની અંતે સંભાળ રાખી હોય તો જીવતું રહી શકે—ભાષાંતર કર્તા.

++ ઉ સાત માસનું બચ્ચું ઘણી વેળા જીવતું રહે છે. ભાષાંતરકર્તા.

હોય તો, માના પડખાંમાં અગર સુંવાળા તથા ગરમ ધાબળામાં વીટાળેલું રાખવું જોઇએ.

આઠમો મહિનો—બચ્ચું આશરે ૪૦ ચાલીશ 'સેંટીમીટર્સ' કે ૧૬ સોળ ઇંચ લાંબુ હોય છે. વજન આશરે ૩½ સાડા ત્રણ પાઉંડ (રતલ) હોય છે, "શરીરના વાળ"—Languo નાબુદ થવા માંડે છે. ચામડી લગભગ માંસ (flesh) નો રંગ ધારણ કરે છે. "આંખની કીકીનું[1] પડ" નાબુદ થઇ ગયેલું હોય છે. પુરૂષ બચ્ચાનાં વૃષણ 'સ્ક્રોટમ' (scrotum) માં ઉતરેલા હોય છે, અને સ્ત્રી બચ્ચામાં 'કિલટોરીસ'—Clitoris—તથા 'વલ્વા'—Vulva "લેબીઆ* મેજોરા" થી ઢંકાયલાં હોતાં નથી. મતલબ કે એ ખુલ્લાં હોય છે. દુંટી navel શરીરના મધ્યભાગની નજીક હોય છે. નખ લગભગ આંગળીનાં ટેરવાં લગી આવેલા હોય છે. માથાના વાળ ઘાટા હોય છે. આ મહિને જન્મેલું બચ્ચું બહુ સંભાળથી જીવતું રાખી શકાય છે.

નવમો મહિનો—બચ્ચું ૧૬½ થી ૧૭½ ઇંચ લાંબું હોય છે. વજન ૪ ચાર રતલ હોય છે. માથું વાળથી ઢંકાયલું હોય છે. વાળની લંબાઇ ૧ એક ઇંચ હોય છે, શરીરમાંથી સળ[2] નાબુદ થઇ જાય છે, તથા તે ગોળ (round) લાગે છે. ખભા શિવાય બીજે કયાંએ વાળ હોતા નથી. "લેબીઆ* મેજોરા" થી 'કલીટોરિસ[3]' તથા 'યોનીમુખ[4]' ઢંકાયલાં હોય છે. આ માસમાં જન્મેલું બચ્ચું જીવતું રહે, પણ બરાબર સંભાળ ન રહે તો મરી પણ જાય. આ માસમાં જન્મેલું બચ્ચું બળવાન નથી હોતું; એટલે ઘણુંખરો વખત સૂતેલુંજ રહે છે.

દશમો મહિનો—લંબાઇ ૨૦ કે ૨૧ ઇંચ હોય છે. વજન ૭ સાત રતલ હોય છે. વજનમાં ઘણો ફરક પડે છે. જન્મ ટાણે ૧ એક રતલ કરતાં સહજ વધારે વજનવાળાં બચ્ચાં જીવતાં રહેવાના દાખલા બનેલા છે, તેમ કેટલાંક બચ્ચાં ૨૦ વીશ રતલથી વધારે વજનવાળાં પણ જન્મેલાં છે. શરીરનો ઘાટ બરાબર ગોળ rounded થઇ ગયેલો હોયછે. ચામડીનો રંગ બહુ લાલ જણાતો નથી. શરીરના વાળ ઘણા ખરા નાબુદ થઇ ગયેલા હોય છે. નખ આંગળીનાં ટેરવાં લગી આવેલા હોય છે. ચા-

---

* Labia Majora (१) Pupillary membrane (२) Wrinkles (३) Clitoris (४) Vulva

મડી પર ' ચીકણું આચ્છાદન ' sebaceous secen હોય છે. વૃષણો ' વૃષણ કોથળી ' scrotum માં આવેલાં હોય છે; અને " લેબીઆ[1] મેંજોરા " એક બીજાને અડેલા હોય છે, જેથી ' વલ્વા ' vulva ' કે " ક્લીટોરિસ " Clitoris દેખાતાં નથી. ડુંટી navel ' પ્યુબિસ[2] "તથા ' એન્સાઇફાર્મ[3] કાર્ટીલેજ ' ની વચ્ચે હોય છે. આ માસમાં જન્મેલું બચ્ચું જન્મતાં વેંત રડે છે, છુટથી અવયવો (હાથપગ) ને હલાવેછે, તથા મોઢામાં સ્તનની ડીંટડી દેવાથી તરત ધાવવા માંડે છે.

બચ્ચાનો ચેહેરો કેમ થાય છે એ જાણવું જેટલું મનોરંજક છે તેટલું બીજા ભાગોનું જ્ઞાન મનોરંજક નથી. ડાલ્ટન કહે છે:—

" મગજના ભાગ તરફથી પાંચ ફુણગીઓ નીકળે છે, તે એક બીજા તરફ વધવા માંડે છે, જેથી લંબગોળ આકૃતિ બની જાય છે. એક કપાળના ભાગમાંથી હેઠલી તરફ વધે છે, તેને કપાળનો અથવા ' ઇંટરમેક્સીલરી[4] ' હાડકાનો આગળ વધી આવેલો ભાગ કહે છે; કેમકે પાછળથી તે વધી આવેલા ભાગના હેઠલા છેડામાં ' ઇંટરમેક્સીલરી[4] ' હાડકાં પેદા થાય છે, અને તેમાં ઉપલા જડબાના કાપનારા[5] દાંતો ઉગેલા હોય છે.

" બીજો આગળ વધેલો ભાગ એ લંબગોળ આકૃતિની બાજુમાંથી નીકળે છે, અને મધ્યબિંદુ તરફ વધીને સામેની બાજુના હાડકાની સાથે જોડાઇ જઇ એક હાડકું થાય છે, જેને ઉપલું જડબું અથવા 'સુપીરીઅર મેક્સીલરી' superior maxillary કહે છે, બીજા આગળ વધી આવેલા ભાગ બાજુમાંથી વધીને સામેના ભાગ સાથે એકમેક થઇ જવાથી નીચલું જડબું અથવા ' ઇન્ફીરીઅર મેક્સીલરી ' Inf maxillary થાય છે, માણસના હેઠલા જડબાના બે કટકા અંતે સંધાઇ જાય છે, જેથી તે એક હાડકું જણાય છે; પણ પ્રાણીઓમાં બંને કટકાની વચ્ચે "સીવણ" sutures હોય છે, એટલે તે નોખા રહે છે.

" કપાળ તરફનો જે ભાગ હેઠલી તરફ વધતો જાય છે તેના નીચલા છેડામાંથી બે ફાંટા નીકળી ગોળ નાકાં જેવાં બે નસકોરાં થાય છે. એ બે ફાંટામાંથી નાકનાં બે ફોયણાં (ala) થાય છે: આ વખતે મોં બહુજ ફાટેલું રહે છે, કેમકે ઉપલું અને નીચલું જડબું હજી અધુરાં હોય છે, અને હોઠ તથા ગાલ પણ અધુરા તૈયાર થયેલા હોય છે.

(૧) Labia Majora (૨) Pubes (૩) Ensiform Cartilage (૪) Intermaxillary (૫) Incesors

" નીચલા જડબાના આગળ વધી આવેલા ભાગો કરતાં ઉપલા જડબાના આગળ વધી આવેલા ભાગો બંને તરફથી ધીમે ધીમે વધે છે, જેથી નીચલા જડબાના બંને ભાગો જોડાઇ જઇ એક જડબું થઇ જાય ત્યાં લગી ઉપલા જડબાના બંને ભાગો જૂદા જૂદા હોય છે.

" ઉપલા જડબાના આગળ વધી આવેલા ભાગો વધવા માંડે છે એટલે તરતજ તે મધ્ય લીટિમાં એકત્ર થવા માંડે છે; પણ " ઈંટર મેક્સીલરી " હાડકાના આગળ વધેલા ભાગો તેમની વચ્ચે આવવાથી તે એકત્ર થઇ શકતા નથી; તેથી તેઓ " ઈંટરમેક્સીલરી " હાડકાં સાથે એકત્ર થઇ જાય છે. આમ થવાથી ઉપલું જડબું અને ઉપલો હોઠ પૂર્ણ થાય છે. નાકના હોયણાં Ala ની બહારલી ધાર ઉપલા જડબાના વધેલા ભાગની સાથે જોડાઇ જાય છે, અને તે બંને એકત્ર થાય છે ત્યાં એક વાંકા ખાડા જેવો ડાઘ રહી જાય છે.

" શરૂઆતમાં બને આંખો ચેહેરાની બાજુપર હોય છે, જેથી તે સામેથી દેખાતી નથી. જેમ જેમ બચ્ચું મોટું થતું જાય છે, તેમ તેમ આંખો ચેહેરાના આગલા ભાગ તરફ પાસે પાસે થતી જાય છે. પાછળથી તે ચેહેરાની યોગ્ય જગોએ જોવામાં આવે છે. ચેહેરાનો પાછલો તેમજ બાજુનો ભાગ એવી રીતે વધતો જાય છે કે જેથી આંખો ચેહેરાની મધ્યમાં યોગ્ય જગોએ આવી જાય છે.

બચ્ચાની સ્થિતિ—" મેમ્બ્રેન "–membrane–ની થેલીમાં બચ્ચું વાંકું વળેલું રહે છે; માથું હમેશાં જરા વળેલું રહે છે; [1]હડપચી છાતીને લાગેલી રહે છે; જાંગ (Thighs) પેટની તરફ વળેલી હોય છે; અને [2]ટાંટીઆં જાંગ તરફ વળેલા હોય છે. બંને [3]ઢીંચણ એક બીજાથી છેટાં હોય છે. પણ બંને [4]ઘુંટીઓ જાંગની પાછળ એક બીજાને અડેલી રહે છે. હડપચી બંને હાથની હથેલીવડે પકડેલી હોય છે. એક લંબગોળ આકૃતિની પેઠે બચ્ચું વીંટાયલું રહે છે. એ લાંબગોળ આકૃતિની લંબાઇ ૧૧ અગીઆર ઇંચ હોય છે. બચ્ચું ગર્ભાશયમાં આવી સ્થિતિ શા માટે ધારણ કરે છે? એ હજી લગી જાણવામાં આવ્યું નથી.

(૧) Chin (૨) Legs (૩) knee-joints (૪) Ankle-joints.

પ્રકરણ ૩ જું.

ગર્ભાવસ્થાકાલની ગર્ભપર અસર.

(The period of Gestative Influence.)

પ્રથમ ગર્ભ બંધાય છે ત્યારે જે અંડાકૃતિ થાય છે તેનો વ્યાસ $\frac{1}{240}$ ઈંચ હોય છે. એક અંગોઠાના નખપર એવાં હજારો ઈંડાં રાખી શકાય. એ અંડાકૃતિ કે જે એવી સુક્ષ્મ હોય છે તેમાં નવા જીવનાં તત્ત્વો હોય છે. નવો જીવ વકતા થશે, ખેડુત થશે કે યંત્રશાસ્ત્રી થશે એ બીજરૂપે એની અંદર રહેલું હોય છે. નવો જીવ કંઠમાળ નામના રોગથી પીડાશે, ક્ષયરોગથી પીડાશે, ગાંડો થશે કે ખોડવાળો થશે એ એની અંદર બીજ રૂપે રહેલું હોય છે. એ મિતાહારી થશે, દારૂડીઓ થશે, અકરાંતિયો થશે, બ્રહ્મચર્ય પાળનારો (continent) થશે, વિષયી થશે, જન્મ લીધા પછી આ દુનિયામાં ફતેહમંદ થશે કે પોતાના કામમાં પાછો પડશે એ બીજરૂપે એની અંદર રહેલું હોય છે. આ દુનિયાની અંદર અવતરનારૂં બચ્ચું તેના દુનિયાદારીનાં કામોમાં ફતેહમંદ થાય કે નિષ્ફળ થાય એનો આધાર [1]માબાપની મરજીપર રહેલો છે.

જે વેળા ગર્ભ અંડ બંધાય છે તે વેળાથી જ તેમાં જીવ હોય છે. તેટલા માટે સ્ત્રીના '[2]જર્મસેલ' તથા પુરૂષના '[3]સ્પર્મસેલ' માં પણ જીવ હોવો જોઇએ. તેમાં જીવ ન હોય તો ગર્ભ બંધાય જ નહીં; પણ ગર્ભ તો બંધાય છે, તેથી એટલું તો સિદ્ધ થાય છે કે એ નવા પ્રાણીમાં જીવ છે, તથા તેમાં નવા જીવનાં તથા તેના શરીરનાં તત્ત્વો પણ છે. શરીર કદ મોટું થતું જાય છે તેમ તેમ નવો જીવ વૃદ્ધિ પામતો જાય છે, અને તેમાં કેવા ગુણ છે તે તેના વર્તનથી જાણવામાં આવે છે.

આત્મા કે જે નાશવંત નથી અને શરીર કે જે નાશવંત છે તે બંનેનો સંબંધ [4]તંતુઓ વડે છે. અજાયબ જેવી તંતુ રચનાને લીધે શરીરની રીતભાતની અસર–છાપ–આત્માપર થાય છે; અને મનુષ્યના અંતઃક-

(૧) Parents (૨) Germ-cell (૩) sperm-cell. (૪) Nerves.

રણુના (મનના) વિચારો તંતુ રચનાવડે ચેહેરાપરથી જાણી શકાય છે. ગર્ભાશયમાં રહેલું બચ્ચું પોતાના શરીરની મારફતે માબાપ તરફથી અપાયલા ગુણો ધારણ કરે છે; અને એ ગુણોની અસર, જન્મ થયા બાદ, આખા જન્મારા લગી ચોંટેલી રહે છે, એટલું જ નહીં પણ સદાકાળ એવીજ રહે છે.

આત્માનો શરીર સાથે સંબંધ છે એમાં બહુ મર્મ સમાયલો છે. તેટલા માટે બીજી બાબતો એક બાજુ મેલી માબાપે ફરજંદ ઉત્પન્ન કરવામાં પ્યાર તથા ધર્મવૃત્તિ રાખવાં જોઇએ.

મા તથા બચ્ચા વચ્ચે તંતુ (nerves) નો સંબંધ નથી. માના લોહીથી બચ્ચાનું પોષણ થાય છે; એટલે જેવી વર્ત્તણુક અને ટેવ વાળી મા હોય તેવું ફરજંદ થાય છે.

એમ હોવાથી ગર્ભાવસ્થામાં માએ સારા વિચાર રાખવા જોઇએ, સારી રીતથી વર્ત્તવું જોઇએ, તથા સારો ખોરાક ખાવો જોઇએ. એ કાળમાં તે (મા) જેવો ખોરાક ખાય છે તેવું તેનું તથા બચ્ચાનું લોહી થાય છે. તેના શરીરના તંતુઓવડે તેના લોહીમાં શક્તિ આવે છે, અને એ લોહી મારફતે બચ્ચાના તંતુઓ તથા સ્નાયુ (muscles) માં શક્તિ આવે છે. આ પ્રમાણે નવા જીવની રીતભાતનો પાયો બંધાય છે. દરેક મનુષ્યના દરરોજના જેવા આચાર-વિચાર હોય તેવી અસર તથા છાપ "પોષણકારક રસ" પર થાય; તેની મારફતે લોહીપર થાય; લોહીદ્વારા તંતુઓપર થાય; અને એ પ્રમાણે દિવસોદિવસ એ માણસના આચારવિચાર સારા નરસા હોય તે મુજબ તેના બદનમાં સારી નરસી ટેવ ઘર કરતી જાય છે. એ એ તો સત્ય છે કે અમુક માણસની ચાલચલણ જેવી હોય તેવાં તત્ત્વો તેના શરીરના લોહીના દરેક ટીપામાં હોય છે. જો મા ઉદાસી, ચિંતાતુર, હઠીલી, તથા રીસાળ હોય તો તેના લોહીમાં પણ તેવાં જ ગુણો હોય. એ લોહીથી બચ્ચાનું ગર્ભાશયમાં પોષણ થતું હોવાથી બચ્ચું પણ ઉદાસી, ચિંતાતુર, હઠીલું, તથા રીસાળ થાય છે.

ગર્ભાવસ્થા કાળમાં માએ તાજાં ફળ તથા તાજી તરકારી ખાવી જોઇએ સેબફળ (Apples), દ્રાક્ષ, પીચીઝ (Peaches), પ્લમ્સ (Plumbs), ઇત્યાદિ છાલ સીખે ખાઇ જવાં જોઇએ. એ ફળ છાલ સીખે ખાવાથી ઝાડાની કબજીઆત (constipation) થતી નથી. જો કે "ગ્રેહામ" (Graham) ઘઉંની રોટલી ખાવાનાં આ પુસ્તકમાં ભલામણ કરવામાં આવી છે, તો પણ ગર્ભાવસ્થામાં સ્ત્રીએ એ ઘઉંની રોટલી ન ખાવી જો-

ઇએ; કેમકે એ અવસ્થામાં એ ઘઉં ખાધાથી બચ્ચાનાં હાડકાં અકાળે સખ્ત થઇ જાય છે, તથા પ્રસવ (Delivery) ટાણે સ્ત્રીને અતિ વેદના સહન કરવી પડે છે. સ્વચ્છ લોહીથી સારૂં ફરજંદ ઉત્પન્ન થતું હોવાથી એમ બોલવું નિરૂપયોગી છે કે, જે મા ચરબીવાળું માંસ, ડુક્કરનું માંસ, મસાલા, ચીકણા પદાર્થ, ચા, કોફી, બીઅર દારૂ, વિસ્કી, વાઇન, ઇત્યાદિ ચીજો વાપરતી હશે, તે સ્વચ્છ, મધુર, તથા ન્હાવા યોગ્ય ફરજંદ ઉત્પન્ન નહીં કરી શકે. બળદ તથા ઘેટાનું તાજું, તંદુરસ્ત, અને પાતળું માંસ જે માંસાહારમાં થોડું નુકશાનકારક કહેવાય છે તે પણ, ઉત્તમ પ્રકારનું ફરજંદ પેદા કરવું હોય તો, ન લેવું જોઇએ.

સર્વે સ્ત્રીઓનું એવું માનવું છે કે આ અવસ્થામાં હમેશ કરતાં બમણો કે ત્રણગણો ખોરાક જોઇએ છે. આમ માનવું ભૂલભરેલું છે. એમ થવાનું કારણ કેવળ શરીરની અવ્યવસ્થા છે. પહેલા બે ચાર માસ લગી તંદુરસ્ત સ્ત્રી હમેશ થકી વધારે ખોરાક ખાશે નહી, તથા ઘણીખરી સ્ત્રીઓને ગર્ભાવસ્થામાં તરેહ તરેહનો ખોરાક ખાવાની ઇચ્છા થાય છે તેવી ઇચ્છા પણ તંદુરસ્ત સ્ત્રીને થશે નહીં. 'ન ખાવા યોગ્ય ખોરાક' ખાવાની ઇચ્છા તથા અકરાંતિયાપણું એ બે કેટલાંક સ્ત્રીઓમાં જોવામાં આવે છે, તે ગર્ભાશયમાંના બચ્ચાને લીધે થાય છે એમ કદી પણ ન સમજવું એ થવાનું કારણ તે તેના શરીરના તંતુઓની અવ્યવસ્થા એ છે. યોગ્યરીતે વર્ત્તવાથી ન ખાવા લાયક ખોરાકની ઇચ્છા તથા અકરાંતિયાપણું એ બંને નાબુદ થઇ જશે.

જે સ્ત્રીની ઇચ્છા મહાબુદ્ધિમાન સંતતિ ઉત્પન્ન કરવાની હોય, તેણે પેહેલા ભાગના ૧૧ મા પ્રકરણમાં આપેલા " જીંદગી ભોગવવાની રીત " પ્રમાણે વર્ત્તવું, "રાબડી જેવો ખોરાક"—farinaceous food—જરૂર જોઇએ તેટલો જ લેવો.

આ મુદતની અંદર પ્રવાહિ પદાર્થ તરીકે ફક્ત પાણી લેવું, અને મસાલાદાર ખોરાક લેવનું બંધ કરવામાં આવે તો એવો ખોરાક લેવાની થોડી જ જરૂર રહે.

માબાપને જો અકરાંતિયાપણે ખોરાક ખાવાની, ઉતાવળે જમવાની ગરમ દારૂ પીવાની, ગરમ ખોરાક ખાવાની, તથા ન પચે એવી ચીજો—અથાણાં, મિઠાઇ, તેલ, ચરબીવાળાં માંસ, ભજીઆં, તથા તાજી રોટલી (new bread)—ખાવાની ટેવ હશે, તો ગર્ભાશયમાંના બચ્ચામાં અજીર્ણ વ્યાધિનું મુળ રોપાશે. જેમ ક્ષય, કંઠવાળ (scrofula), ઘેલછા, વગેરે રોગો

વારસામાં ઉતરનારા છે, તેમ અજીર્ણવ્યાધિ પણ વારસામાં ઉતરે છે. તેટલા માટે, એ અવસ્થામાં, માએ ખાવાપીવામાં બરાબર સંભાળ રાખવી જોઇએ.

યેાગ્ય ખેારાકની માફક સ્વચ્છ હવા તથા પ્રકાશની પણ જરૂર છે. હમેશ સ્ત્રીને સ્વચ્છ હવાનેા લાભ મળવેા જોઇએ. સુવાના ખંડમાં પુષ્કળ હવાની આવજાવ થતી રહેવી જોઇએ. જ્યાં ઢાંકણાવાળી સગડી વપરાતી હેાય ત્યાં હવાની આવજાવ થવા સારૂ બારી બારણાં પૂરી સંખ્યામાં હેાવાં જોઇએ. જે એારડામાં રાત દિવસ માને રહેવાનું થતું હેાય તેમાં સૂર્યનેા પ્રકાશ આવતેા બંધ કરવેા ન જોઇએ. ઘણા લેાકેા ફરનીચર તથા ગાલીચાના બચાવ માટે સૂર્યનેા પ્રકાશ એારડામાં પડતેા બંધ કરવા સારૂ 'સ્ક્રીન' (screen), પડદા, ઇત્યાદિ આડાં રાખે છે. અથવા ઝાડ વાવે છે; પણ સૂવા બેસવાના એારડામાં સૂર્યનેા પ્રકાશ આવતેા બંધ કરવાથી તંદુરસ્તીમાં બિગાડ થાય છે તેનેા તેએા બિલકુલ વિચાર પણ કરતા નથી. આના જેવી બીજી કેાઇ પણ ભૂલ ન સમજવી. સૂર્યના તાપ, હવા, તથા ભીનાશથી નવેા રેાપેા અથવા વાવેલું બીજ પેદા થશે વધશે, અને ધીમે ધીમે તેમાં પાન તથા ફળ થશે. એથી ઉલટું જો તે બીજ અથવા રેાપાને અંધારી જગ્યેા જ્યાં સૂર્યનેા પ્રકાશ દાખલ થઇ શકે નહીં, તેમાં વાવવામાં આવે તેા તે થેાડેા વધે ખરેા; પણ તેનાં પાંદડાં તથા થડ પીળાચપર રહે છે, કે જે સ્થિતિ આપણે ઇચ્છિશું નહીઃ આ દાખલેા મનુષ્ય જાતને પણ લાગુ પડે છે. સ્વચ્છ હવા તથા પ્રકાશમાં જે સ્ત્રી રહેતી હશે તેનું બચ્ચું તંદુરસ્ત, આનંદી, તથા સ્વચ્છ થશે; અને જે સ્ત્રી ગર્ભાવસ્થામાં અંધારી એારડીમાં ગેાંધાઇ રહેશે તેનું બચ્ચું ખેાડવાળું, "રિકેટી" (ricketty), ખરાબ દાંતવાળું, ખુંધું (hump-backed), ફિક્કું, માંદું, પેાચા સ્નાયુવાળું તથા નબળી પાચન શક્તિવાળું થશે. જેમ "હમેલવાળી એારતે તેમ સર્વે મનુષ્યેાએ સૂર્યના પ્રકાશમાં રહેવું જોઇએ; સુનીમેલાએ જ અંધારૂં પસંદ કરવું જોઇએ.

નવ માસ સુધી દરરોજ ન્હાવું જોઇએ. ન્હાવાનેા વખત આશરે પેાહેારના ૧૧ તથા ૧૨ કલાકની વચ્ચેનેા અનુકૂળ પડશે; કેમકે એ વખતે શરીર તંદુરસ્ત તથા બળવાન હેાય છે. જેમ બને તેમ હુંકા પાણીમાં ન્હાઈ લેવું જોઇએ. શરીરને લૂગડેથી લેાહી, કેારૂં કરી, થેાડેા વખત ખુલ્લે બદને સૂર્યના પ્રકાશમાં બેસવું; અને ઊંડા શ્વાસ લઇ ખાંતે ફેફસાંને સ્વચ્છ

હવાથી ભરી મૂકવાં. ન્હાઇ, તડકામાં બેસી, સ્વચ્છ હવાનો લાભ લઇ, જરૂરતાં એકાદ બે વસ્ત્રો કે તમામ કપડાં પેહેરી આશરે ૧૫ થી ૨૦ મિનીટ લગી બિછાનામાં પડી રહેવું જોઇએ.

આ મુદતની દરમિયાન તંગ કપડાં ન પેહેરવાં જોઇએ, તથા હાથપગ કપડાંથી ગરમ રાખવા જોઇએ.

નિદ્રા બરોબર લેવી જોઇએ, તથા સુવા-ઉઠવાનો નિયમ બરોબર બરોબર જાળવવો જોઇએ. સુવાળા બિછાનામાં સુવું જ જોઇએ, અને સુવાનો ઓરડો મોટો, આનંદકારક, તથા પૂરતી હવાની અવજાવ થઇ શકે તેવો હોવો જોઇએ.

છોકરું રૂપાળું, સારા બાંધાવાળું, તથા બુદ્ધિમાન કેમ થાય એ વિષે બોલવાનું આ જગોએ પૂરૂં થાય છે.

ગર્ભાવસ્થાના બે ભાગ કરવાના છે:—(૧) પ્રથમના ચાર માસ તથા (૨) છેલ્લાં પાંચ માસ. પેહેલા ચાર માસ લગી માએ તનની કસરત કરવી જોઇએ, અને પાછલા પાંચ માસ લગી મનની કસરત કરવી જોઇએ.

[1]ઋતુદાન દેવાના દિવસથી પેહેલાંનાં ચાર અઠવાડિયામાં ગર્ભને જે ધંધાની બુદ્ધિ આપવી હોય તેનો વિચાર કર્યા કરવો જોઇએ. પણ ઋતુદાન દેવાયા પછી ગર્ભ રહ્યાની ખાત્રી થવાથી મનની મેહેનત બંધ કરવી જોઇએ; અને તે ગર્ભ પાંચ માસનો થાય તે કેડે પાછી શરૂ કરવી જોઇએ.

ગર્ભાવસ્થા કાલના પેહેલા ચાર માસ લગી માએ ચાલવાની કસરત કરવી જોઇએ. એકલાં, પતિ સાથે, અથવા કોઇ પણ સ્ત્રીમિત્ર સાથે દરરોજ સવારે ત્રણથી છ માઇલ ફરી આવવું જોઇએ; અને ફરી આવ્યા બાદ, ન્હાઇને, થોડીવાર આરામ લેવો જોઇએ. ફરવાથી બદનને થાક લાગવો ન જોઇએ. ફરવા જતી વખતે સોબતી સાથે વાતં કરવાથી થાક જણાશે નહીં. કદાચ એકલે ફરવા જવાનું થતું હોય તો રસ્તે ચાલતાં ચાલતાં જે ધંધાની મહાબુદ્ધિ બચ્ચામાં દાખલ કરવી હોય તેનો વિચાર કર્યા કરવો; એટલે થાક લાગશે નહીં. છુટથી હાથપગ ફેરવી શકાય તેવો તથા માફક પડતો પોશાક પેહેરીને હાથપગને આમતેમ હલાવવાથી શરીરના સ્નાયુ, તંતુ, તથા ધમની (Artery)માં બળ આવશે, વરસાદ પડતો હોય તો

---

(૧) Sexual intercourse

પણ, જણવાને આડા થોડા દિવસ રહે ત્યાં સુધી દરરોજ ફરવા જવું જોઇએ. જો આ ફરવાનો નિયમ વિશ્વાસથી પાળવામાં આવે, તો ગર્ભાવસ્થા કાલમાં તેમજ જણવા ટાણે સ્ત્રીને કોઇ બી જાતની અડચણ—હરકત—ન પડે.

આ ચાર માસની મુદ્દતની અંદર સ્ત્રીએ જે ખરાબ ગુણ પોતામાં હોય તેનો ત્યાગ કરવા કોશેશ કરવી; કેમકે માની ખરાબ આદતની અસર ગર્ભપર થાય છે. જો સ્વભાવ રીસાળ કે ચીડિયો હોય તો આનંદી રાખવાની ટેવ પાડવી જોઇએ. તેવીજ રીતે બીજી કોઇ પણ ખરાબ ટેવ પોતામાં હોય તો ત વર્જ્ય કરવી જોઇએ.

માબાપનાં મનપર બરોબર અસર થાય તેટલા માટે હું ફરીથી લખું છું કે, ગર્ભાવસ્થા કાલ તેમજ બાળકનો પ્રસવ થયા પછી ધાવણ ધવરાવવાના કાલમાં, [1]સંભોગ સુખથી, સ્ત્રી તથા પુરૂષે દૂર રહેવું જોઇએ. આ નિયમ કુદરતનો તથા ઇશ્વરનો છે, અને તેનુ ખ્રિસ્તી રાજ્ય શિવાય બીજા કોઇ પણ રાજ્યમાં ઉલ્લંઘન થતું નથી. પ્રાણીઓની માદા એ મુદ્દતમાં નરને નજીક આવવા દેતી નથી; જંગલી લોકોની સ્ત્રીઓ પણ તેમજ વર્ત્તે છે; અને આ દુનિયાના પોણા ભાગની વસ્તી કે જે આપણા જેવી છે તેપણ એને હલકું ગણે છે. જે માણસ ગર્ભવતી સ્ત્રી સાથે સંભોગ કરતો હોય તેને જનાવરથી પણ હલકો ગણવો જોઇએ. તમાકુ પીનાર, વીસ્કી પીનાર, તથા રંડીબાજ શિવાય બીજા કોઇ પણ સાથે એની સરખામણી કરી ન શકાય. હે માબાપો! હું વિનતિ કરૂંછું કે, આ અપવિત્ર કૃત્ય માં કરો. જ્યારે નવો જીવ થતો હોય છે ત્યારે તમારાં પવિત્ર શરીરને ભ્રષ્ટ માં કરો; તથા તમારા પવિત્ર આત્માને વિષયી માં બનાવો; પણ મધુર વાણીથી, પ્રેમથી, પ્રેમવાળા ચાળા તથા બુદ્ધિથી પ્યાર ઉત્પન્ન કરો. એ પ્યાર વડે બંનેના જીવ એકત્ર (અનન્ય) થશે, તથા એટલું બધું સુખ ભોગવશો કે જેની બુજ પાછળથી જણાશે.

પાંચમો માસ બેસે ત્યારથી બચ્ચાનો જન્મ થતાં લગી માએ જે વિષયની બુદ્ધિ બચ્ચાને આપવી હોય તેનો વિચાર કરવો; તથા પેહેલા ભાગના ૧૩ તેરમા પ્રકરણમાં જે વિચારો તથા સૂચનાઓ આવેલ છે તે પ્રમાણે વર્ત્તવું. માબાપની ઇચ્છા નવા જીવને સુતાર કામની, પાદરીના ધંધાની, ફળનાં ઝાડ વાવવાની, નવલકથા બનાવવાની, નવિન શોધ કરવાની, ઘર બાંધવાની, વગેરે વિષયોની બુદ્ધિ આપવાની હોય તો તે આપવાની

---

(૧) Sexual intercourse

મુદ્દત "ગર્ભાવસ્થા કાલ"જ છે; અને એ મુદ્દતમાં જે વિષયની બુદ્ધિ બચ્ચાને અપાયલી હશે તેમાં ઉમ્મર લાયક થયા બાદ તે ફતેહમંદ થશે.

એ મુદ્દતની દરમિયાન પિતાએ, ફુરસદના વખતમાં, સ્ત્રી સાથે એ ધંધા વિષે વિચાર કરવો જોઇએ; તથા તે કરી પણ જોવો જોઇએ. ધારેલો ધંધો શીખવાની શક્તિમાં વધારો થવા સારૂં વારંવાર એનું એ કામ કરવું જોઇએ. તેઓએ પોતાને જે કામ માફક ન આવે તે છોડી દઇ જે મન પસંદ હોય તેમાં સુધારો કરતાં જવું; જેથી નવો જીવ તે વિષયમાં સંપૂર્ણ જ્ઞાન ધરાવનારો થશે. દુનિયાદારીનાં કામનો કોઇ મધ્યમ રસ્તો નથી—મનુષ્યે અમુક વિષયનું સંપૂર્ણ જ્ઞાન ધરાવવું જોઇએ, અથવા તદ્દન અજાણ્યા રહેવું જોઇએ.

ફરજંદમાં મહાબુદ્ધિ દાખલ થાય તેટલા માટે રાત અને દહાડો માબાપે, (વિશેષે કરીને માએ), અમુક ધંધા સંબંધી વિચાર કર્યા કરવો ન જોઇએ; કેમકે અતિ ચિંતા કરવાથી ફરજંદ અનિયમિતપણે વર્તનારૂં થશે. વળી ઉપરાંત ચિંતા કરવાથી નવા જીવને ચિંતાની અસર થશે, જે પાછળથી આખા જન્મારા લગી તેને પીડાકારક થઇ પડશે. આનંદી, ચંચળ, તથા વિશ્વાસુ સ્વભાવ રાખવાની ટેવ પાડવાથી, પરમેશ્વરમાં ઇમાન રાખવાથી, તથા તે હંમેશ હાજર રહી આપણી સંભાળ લેછે એવો ભરોંસો રાખવાથી ઉપર જણાવેલી માનસિક ચિંતા સહેલાઇથી દૂર થશે. ફરજંદમાં અમુક વિષયની બુદ્ધિ દાખલ થશે જ એવી મનમાં પાકી ખાત્રી રાખવી; તથા ભરોંસો રાખવો કે આપણી ધારણા નિષ્ફળ નહીંજ થાય; કેમકે અવિશ્વાસુ માણસો કોઇ પણ કામમાં વિશ્વાસ રાખતા નથી, એટલે પરિણામ સારૂં આવતું નથી.

ડચુપચુ મનવાળાને ખાત્રી થાય તેટલા માટે હું થોડાક દાખલા નીચે આપું છું:—

કેટલાંક વર્ષપર એક ગૃહસ્થ જેને ગાયન વિદ્યાપર બહુ પ્રીતિ હતી, તે પોતાના મનમાં એવો વિચાર કરતો કે જેને ગાતાં ન આવડતું હોય તે માણસ ન જાણે ત્યાં લગી અધુરો કહેવાય. એ માણસે એક સ્ત્રી સાથે લગ્ન કર્યું. સ્ત્રીને ગાતાં આવડતું ન હતું સ્ત્રીએ જાણ્યું કે મારા ધણીની ઇચ્છા પોતાનાં છોકરાંને ગાયન વિદ્યા શીખવવાની છે, છતાં તે તરફ પંડે બેદરકાર રહે છે; જેથી જન્મનારૂં મારૂં બચ્ચું એ વિદ્યાથી અજ્ઞાન રહેશે. માટે તેણે વિચાર કર્યો કે, મારે બેદરકાર નજ રહેવું. તેણે એક પીઆનો

ખરીદ કીધો, અને તે વગાડતાં શીખવા માટે હરરોજ થોડા કલાક સુધી મેહેનત લેવા માંડી. દરરોજ જે સ્વરથી ગાતી તેમાં સુધારો કરતી હતી. વગાડતી વેળા પોતાના મનમાં એવો વિચાર કરતી કે, મારૂં જન્મનારૂં બચ્ચું ગાતાં શીખે તો ઠીક. એ બાને હાલ બે છોકરાં છે. તે બંને જન્મથીજ ગવૈયા તરીકે જન્મેલાં છે. કોઇ પણ નવો રાગ એકજ વખત સાંભળીને ગાઇ શકે છે, તથા અઘરામાં અઘરૂં વાજું સહેલાઇથી વગાડી શકે છે. એથી તેમને આનંદ થાય છે. આ દાખલામાં મહા બુદ્ધિનો નિયમ અનાયાસે પળાયો હતો; કેમકે તે જાણતી ન હતી કે પીઆનો વગાડવાથી બચ્ચું એ વિદ્યા ગાયન વિદ્યા જાણનારૂં અવતરે છે. તે કદી પણ ગાનારો તરીકે બીજી ગાવાવાળી સ્ત્રીથી પાછી પડી નહીં. અગાઉ જણાવવામાં આવ્યું છે તેમ, ગાયન વિદ્યા શીખવાની માને જરૂર નથી. તેના મનની ખાસ, નિશ્ચયાત્મક, અને અંતરાળી ઇચ્છા ધારેલા વિષય સંબંધમાં જ રહેલી જોઇએ. આ દાખલામાં માની ઇચ્છા ફક્ત પોતાના પતિને રાજી રાખવાની હતી. ગાયન વિદ્યામાં બંને છોકરાં સારાં હતાં; પરંતુ તેમનાં બદન તેમજ મન નબળાં હતાં; કેમકે તેમનામાં ગાયનવિદ્યા અભ્યાસની ઇચ્છાથી દાખલ થઇ હતી; તે ઇચ્છાથી શીખ્યાં ન હતાં. તેણે બુદ્ધિવાળાં ફરજંદ પેદા કરવા માટે એટલી બધી મેહેનત લીધી તે ગાયન તરફના પોતાના પ્રેમને લીધેજ. "દરેક સખ્સે ગાયન તરફ ધ્યાન દેવું જોઇએ. દરેક ઘરમાં પવિત્ર ધર્મ સંબંધી ગાયન કરવાની જગો હમેશાં રેહેવી જોઇએ; તેમ દરેક ઘરમાં આનંદી નાટકના "[1]ઓપેરા" ગવાવા જોઇએ. દિલના ઉમદામાં ઉમદા વિચારો ગવાવા જોઇએ. આત્માની પવિત્રમાં પવિત્ર લાગણીઓ ગાયન વડે ઠીક બોલાય છે. સ્વચ્છ તથા ખરો પ્યાર ગાયન વડે બતાવાય છે. તૂમ આત્માની કુદરતી ભાષા ગાયન વિદ્યા છે. રડનારાની પાસે ધીમા સ્વરથી મધુર, ધીમું, અને ધર્મની ક્રિયાનું ગાયન ગાયું હોત તો તે રડતો બંધ થઇ જાય છે. એક સ્વદેશાભિમાની પણ પોતાના અંતઃકરણની ઉભરાઇ જતી ખુશાલી રણશીંગડાથી ઉત્તમ સ્વરથી બતાવે છે; લડવૈયો માવો તથા ઢોલ વગાડીને રણશીંગડાના અવાજનો જવાબ જોસરીતે આપે છે. ઇશ્વરનુ ભૂજન કરનારો "ઓરકેસ્ટ્રા" orchestra વાજાના ઉંચા નીચા તીવ્રા સ્વરવી પ્રાર્થના કરે છે. મનોહર તંબુરાના નરમ સ્વરથી બાળક ઊંઘી જાય છે; પ્યારનો મધુર શ્વાસ એજ તેની

(1) Opera.

દિલગીરી હોય એમ જણાય છે. માટે આ કીર્તિવંત વિદ્યા સર્વે મનુષ્યોએ શીખવી જોઇએ. એક દિવસ એવો આવશે કે, જ્યારે બધા ભેગા થઇ ખુશીથી પોતાનો છુટકારો થવા સારૂ ગાયન વડે પરમેશ્વરની પ્રાર્થના કરશે. એક દિવસે બધા આત્મા ઇશ્વરી ઇચ્છા અને કીર્તિવંત કલ્પનાનાં પ્યારથી વખાણ કરશે. તે કીર્તિવંત *દિવસને માટે તેમણે હમણાથીજ તૈયાર થઇ રહેવું જોઇએ. દુનિયાના પેદા કરનારના કાનમાં ફિરસ્તાઇ ગાયનની રેલ રેડાવાની છે. એ રેલના સિંચનનો સ્વાદ હમણાંથી લેવાની શરૂઆત કરો. નાનો બાળકનું મન પાપ અને કાળજું કોરનારી ચિંતાથી મલિન થયું ન હોય ત્યારથીજ ઇશ્વરના તરફ વાળો; એટલે દુનિયાની કડવી વિરૂદ્ધતાથી અલગ રહે. તે 'અમર દુનિયા' તથા તેના અમર સુખોને વૈભોગ માટે આત્માનું વલણ પહેલાથીજ તેવા કૃત્યો તરફ વાળવું જોઇએ. "

એક બચ્ચું જન્મથીજ ગાયન વિદ્યાનું જ્ઞાન ધરાવતુ હતું. એ ગુણ સગર્ભાવસ્થા કાલમાં માબાપની ઇચ્છાથી તેનામાં દાખલ થયેલ ન હતો, પણ અનાયાસે દાખલ થઇ ગયો હતો. આ બિના કે જે " કનેકટિકટ " મેસસ્માં (વર્તમાનપત્રમાં) આવી હતી તેમાંથી ઉતારી લઇ નીચે પ્રમાણે લખી જણાવું છુ. "

" નાના બાલકનો ચમત્કાર:—એક ૪ ચાર વર્ષનું નાનું બાલક 'બ્રાલ્ટીક" નામના નાના ગામડામાં રહે છે, તે ચાલીશ જાતના સ્વરથી 'પીઆનો' વગાડે છે. તેનું નામ "સુભા. એમ—, જ્યોર્જ એમ—, ની દીકરી" ખ્રીસ્તી દેવલમાં કીર્ત્તન કરનારી (૨)'સબાથ' સ્કુલની ગાયન મંડળીમાં જેટલા સ્વરનાં ગાયન થવાં તે સર્વે તેણે એવાજ સ્વરથી ગાઇ બતાવ્યાં. એ વખતે ત્યાં ઘણા લોકો એકઠા થયા હતા. તે સર્વે બહુ ખુશી થયા હતા, તથા આશ્ચર્ય પામ્યા હતા. અજાયબ જેવું તો આ નાના બાલકમાં એ છે કે હજી લગી તેને વાંચતાં પણ આવડતુ નથી. તેનું ગાયન વિદ્યાનું જ્ઞાન કુદરતી જણાય છે. "

એક 'ઇજનેર' ને મોટું તથા ખાસ નવી ઢબનું વરાળયંત્ર બનાવવાનું કામ એક શ્રીમંત તથા પ્રખ્યાત ગૃહસ્થ તરફથી સોંપવામાં આવ્યું હતું. કામ સોંપનારાને કેવી રીતે રાજી કરવો તેનો વિચાર અહોરાત તેને

* ખ્રીસ્તી લોકો કયામતને માને છે, તેથી એ પ્રમાણે લખેલું છે—ભાષાંતર કર્તા.

(૧) આરામનો દિવસ. (૨)Sabbath.

થયા કરતો હતો. તેની સ્ત્રી કે જે સગર્ભા હતી તેનો જીવ એ કામમાં બેઠો, એટલે એ બંને ભેગાં મળીને વિચાર કરતાં, વાતચિત કરતાં, તથા નમુના બનાવતાં. એ સ્ત્રીને કન્યા જન્મી. તે મોટી થઇ ત્યારે યંત્રશાસ્ત્રનાં નવીન હથીઆરો બનાવવાની કળા જાણનારી તથા ગણિતશાસ્ત્રમાં બુદ્ધિશાળી નીવડી. માબાપ તો પોતાની આ દીકરીને સાધારણ સ્ત્રીને છાજતું કામ શીખવશે. હું એને એવી ભલામણ આપું છું કે, તેણે એન્જીનના નમુના કેમ કરવા તથા તે નમુના મુજબ એન્જીન કેમ બનાવવાં તેનું જ્ઞાન મેળવવા પ્રયત્ન કરવો. તમે કહો કે, "એ સ્ત્રીને છાજતો ધંધો ન કહેવાય" જૂના ધોરણને વળગી રહો તો તમારૂં કહેવું વાજબી છે; પણ "મહાબુદ્ધિવાન સંતતી ઉત્પન્ન કરવાના [1]નિયમ" માં જણાવેલ છે તે પ્રમાણે વિચાર બાંધશો તો, તે સ્ત્રીને છાજતો ધંધો છે, એમ કહેશો. તમે કહેશો કે "એ ધંધો ગંદો છે." હા, છે. પણ રકાબી ધોવાનાં તથા બટેટા (Potatoes) ની છાલ ઉતારવાનાં કામ કરતાં એ ઘણો સારો ધંધો છે. "યંત્ર શાસ્ત્રનું કામ કરતી વખતે સ્ત્રીનો પોશાક નડતર નહીં કરે?" હાં; જો સ્ત્રી હાલ જેવો પોશાક પેહેરે છે તેવો જ પહેરશે તો. હાલ સ્ત્રી જે ઢબનો પોશાક પહેરે છે તે સ્ત્રીના આયુષ્યને તથા તંદુરસ્તીને નુકશાનકારક છે એટલું જ નહીં પણ, કદુપો તથા ધારેલો હેતુ પાર પડે નહીં તેવો છે. ઇંદ્રિયવિજ્ઞાન શાસ્ત્રના નિયમ પ્રમાણે સ્ત્રીનો પોશાક બનાવવામાં આવે, તો પુરૂષ જે ધંધા કરે છે તે સર્વે તેમનાથી (સ્ત્રીઓથી) પણ થઇ શકે.

બીજી અડચણ બતાવવામાં આવશે. તે એ છે કે, પુરૂષની માફક સ્ત્રી ધંધો કરવા લાગશે તો મા તરીકે, સ્ત્રી તરીકે, તથા છોકરાંને કેળવણી આપનાર તરીકે નકામી થઇ પડશે. જો સ્ત્રી તથા પુરૂષની સંખ્યા સરખી હોત તો એ અટકળ ખરી મનાત; પણ તેમ છે તો નહીં. સ્ત્રીની સંખ્યા દુનિયામાં પુરૂષ કરતાં વધારે જણાય છે. 'ગ્રેટબ્રિટન' માં, 'યુરપ' ના ઘણાખરા ભાગમાં, અને 'યુનાઇટેડ સ્ટેટસ' મા—ચીન તથા 'એશીયા' ના મુલક એક કોરે મેલીએ તો પણ—સ્ત્રીની સંખ્યા પુરૂષના કરતાં બહુ વધારે જોવામાં આવે છે; અને પાછલા નોંધોપરથી વિચાર કરતાં જણાય છે કે, સ્ત્રીની સંખ્યા પુરૂષના કરતાં હમેશ વધતી જ રહે છે. હવે ચીના લોકોની માફક

---

(૧) આ નિયમ પહેલા ભાગના ૧૩ મા પ્રકરણમાં છે.

છોકરીઓને બચપણથી જ ¹દૂધપીતી ન કરવામાં આવે તો તેમણે ગુજરાનં જાતે કરવું જોઇએ. આ નવા ખંડપર હજારો સ્ત્રીઓ છે, જે પોતાનું ગુજરાન નથી કરી શકતી તેઓ માત્ર જીવતી રહે છે, અને કંગાલ અવસ્થા ગાળે છે. આમ હોવાથી વગર પરણેલી સ્ત્રીઓની સંખ્યા હંમેશ ઘણી રહેશે, અને એવી સ્ત્રીઓએ પોતામાં જે ધંધાની બુદ્ધિ હોય તે શીખવાનો હક મેળવવો જોઇએ; એટલે તેઓ ધંધો કરી પોતાનું પેટ પાળી શકશે, તથા સ્વતંત્રપણે રહી શકશે. આપણે જાણીએ છીએ તેમ કેટલીક સ્ત્રીઓને પતિનાં મોત પછી જાત મહેનતથી ગુજરાન ચલાવવું પડે છે.

એમ ધારો કે અમુક સ્ત્રી, પુરૂષને લાયક ધંધો શીખીને જન્મેલીછે. તે ધંધો કદાચ તે કરે તો તેથી તેનામાંથી સાધારણ સ્ત્રીને છાજંતા, પ્યાર કરવા લાયક, નિમકહલાલ સ્ત્રી તરીકેના, તથા પવિત્ર અને ભલી મા તરીકેના ગુણ જતા નહી રહે.

બુદ્ધિમાન્ એક કન્યા ઉત્પન્ન કરો! અને પુરૂષને છાજતા ધંધામાંનો કોઇ બી ધંધો તેને સોંપો! પછી જુઓ કે તે સામાન્ય—mediocre—બુદ્ધિવાળા પુરૂષો કરતા ઉત્તમરીતે પોતાનું કામ કરે છે કે નહિ? રિવાજ લઇને અમુક હદ લગીનું કામ સ્ત્રીથી થઇ શકે છે, તો પણું તે મહાબુદ્ધિશાળી હોવાથી વખણાશે.

પુરૂષવર્ગના ધંધામાં હાથ નાંખવા કરતાં પોતાની જાતને છાજતા ધંધાનું પૂર્ણ જ્ઞાન મેળવવાની સ્ત્રીને હજી ઘણી જરૂર છે. મોટાં શહેરોમાં સ્ત્રીવર્ગ કંગાલ સ્થિતિનાં તથા શરમ ભરેલી સ્થિતિમાં શા માટે જોવામાં આવે છે? માત્ર બુદ્ધિ તથા સમજણની ખામીને લીધે જ. ધ્યાનમાં રાખો કે, એ ખામી પણ સ્ત્રીવર્ગને કરવા યેાગ્ય ધંધામાં જ જોવામાં આવે છે. તમે પારીસમાં જશો તો નમુનાદાર સ્ત્રીઓને પેહેરવાની ટોપી—Bonnets—તથા પોશાક બનાવવાળા પુરૂષો જ જોવામાં આવશે. સ્ત્રીને આરસપાણમાં કલ્પના શકિતથી નમુનો કોતરવામાં કેળવણી તથા બુદ્ધિનો ખપ પડે છે તેમ પહેરણ સાફ કરવામાં તથા બનાવવામાં પણ તેમનો ખપ પડે છે. નવલકથાં લખવામાં જેટલી બુદ્ધ તથા કેળવણીની જરૂર છે. તેટલી જ બુદ્ધિ તથા કેળવણીની જરૂર રોટલી બનાવવામાં પણ છે. સંગીત નાટક સ્વરવા ગાવામાં જેમ બુદ્ધિની જરૂર છે. તેમ રાંધવમાં પણ તેની જરૂર છે. એ દિલગીર

(૧) દૂધથી ભરેલા વાસણમા છોકરીનું મો તથા નાક ઝબોળી શ્વાસનું રૂંધન કરવું તેને "દૂધપીતી" કરવી એમ કહેવામા આવે છે.—ભાષાન્તર કર્તા.

થવા જેવું છે કે, આ બાબતનું જ્ઞાન સ્ત્રીઓમાં જોવામાં આવતું નથી; અને જ્યાં સુધી સ્ત્રીઓ કેળવાશે નહી, તથા અમુક ધંધાના જ્ઞાન સહીત જન્મશે નહી ત્યાં લગી તેઓએ લગ્ન માટે 'પ્રથમ' માગણી જેમના તરફથી થશે તેમને કબુલાત આપવી જ પડશે; ઘર માટે મિત્રો તથા સંબંધીઓપર આધાર રાખવો પડશે; મોંઘા સામાનનો લોભ રાખવો પડશે; અને પતિ, મિત્ર, કે હલકો ધંધો ન મળવાથી શરમ ભરેલી રીતે જીંદગી ગાળવી પડશે.

સ્ત્રીઓના સંબંધમાં હજી વધારે કહી શકાય; પણ હું હવે થોડુંક બોલી વધારે બોલવું બંધ કરીશ. જેમા કન્યા ઉછેરનારી હોય તેને ભલામણ કરૂં છું કે, કન્યાનો જન્મ થયા પહેલાં તેનામાં કોઇ પણ ધંધાની બુદ્ધિ દાખલ કરો; તથા જન્મ થયા બાદ ધાવણ ધવરાવો ત્યાં લગી એજ સંકલ્પ મનમાં રાખો; ઉમ્મર લાયક થાય ત્યાં સુધી કેળવણી બરાબર આપો; અને ત્યાર બાદ પરણાવો. આમ વર્ત્તવાથી તમારી કન્યા તમારા નામને કીર્ત્તિ આપનારી થશે, અને સ્ત્રી વર્ગમાં એક ચળકતા તારાની માફક ઉગી નીકળશે.

ગર્ભાવસ્થાનાં ગર્ભાશયમાં રહેલા ગર્ભપર બહારલા બનાવોની કેવી અસર થાય છે તેનો દાખલો પહેલા **નેપોલીઅન**ની વિલક્ષણ બુદ્ધિ છે. નેપોલીઅનની માએ પ્રસવને આડા થોડા દિવસ હતા ત્યારથી પોતાના પતિની જોડે લડાઇમાં ભાગ લીધો હતો. તેને લાંબા વખત લગી ઘોડાપર બેસી રહેવાની ફરજ પડવાથી ઘોડે બેસવાની ટેવ પડી ગઇ હતી. એ બધો વખત વીત્યો ત્યાં લગી તે હંમેશ ભયમાં રહેતી હતી, અને લડાઇનાં મેદાનમાં ચોતરફથી ઘેરાયલી રહેતી હતી, એટલું જ નહી પણ લડાઇમાં ભાગ લેતી હતી. તેથી ફક્ત લડાઇનાં દુઃખ તથા ધમકમાટથી વાકેફ થઇ ગઇ હતી, એટલું જ નહી પણ લડાઇમાં તેનો જીવ બેસી ગયો હતો, તથા તેમાં જ તે રાજી રહેતી હતી. આમ થવાથી તેના પુત્ર નેપોલીઅનમાં એટલું તો અજીત બળ દાખલ થયું હતું કે, રાજ્યલોભ તથા લડાઇની ખંતને લીધે તેણે આખી પૃથ્વીપર જીત મેળવી હતી.

મહાબુદ્ધિનો ગુણ જન્મ થવા પેહલાં બચ્ચામાં દાખલ કરવાની કેટલી જરૂર છે, તેનો દાખલો બર્ન્સ કવિના દાખલાથી જણાશે. આખા "સેકસન" ટોળામાં તેની કોશેશને માનની નજરથી જોવામા આવે છે, અને એવીજ રીતે હંમેશાં થતુ રહેશે.

" 'આયર'—Ayer મહાલમાં બર્ન્સની મા રહેતી હતી. તે ગરીબ કુટુંબની હતી, તથા તેના શરીરની તંદુરસ્તી સાધારણ હતી; તોપણ બીજી

બાબતો જોતાં તે પ્રખ્યાત સ્ત્રી હતી. તે સમભાવ પ્રકૃતિવાળી, ધાર્મિક વૃત્તિવાળી, તથા ઘર કારભાર સરખી રીતે ચલાવનારી હતી. વારંવાર કામથી થાકી જતી ત્યારે સંખ્યાબંધ ગીત જે તેને યાદ હતાં તે ગાતી અને કાળક્ષેપ કરતી. તેનો દેખાવ તેના મોટા દીકરાના જેવો હતો. કોઇ પણ માણસની વર્તણુક જાણી લેવાની શક્તિ ધરાવતી હતી. ઘણાં વર્ષ લગી તે જીવી, કવિની કીર્તિથી આનંદ પામી, અને તેની બુદ્ધિનાં ફળનો લાભ લીધો.

તેના પિતા વિષે કહેવાય છે કે:—

" આ બધી મુશીબતો છતાં " વિલિયમ બર્ન્સ " ધર્મની કેળવણીની બુજ યાદ રાખતો અને પોતાનાં છોકરાંને કેળવણી આપવાનું ઉપયોગીપણુ જાણતો. ધર્મની કેળવણીનું કામ માથે લીધું અને એક નાનું ભક્તિનું પુસ્તક બનાવ્યું જે હજી પ્રસિદ્ધ છે. તે પુસ્તકથી "કેલ્વીનીસિક" પંથનો જુસ્સો નરમ પાડી શાન્ત " આર્મીનીઅન " ધર્મની હારે લાવી મુકવા કોશેશ કીધી. તેણે જે કંઇ શીખવ્યું તેનો દાખલો બેસાડયો. ખોટા સમ ખાવાનું તથા નકામા ઉપદેશ કરવાનું બંધ કીધું અને ઉદ્ધતાઇ ભરેલી વાતચીત તથા ચાલચલણથી દૂર રહેતો. અઠવાડિયામાં એક દિવસ રવિવારે પરમેશ્વરની ભક્તિ કરતો. જે રીતથી તે ભક્તિ કરતો તે રીત તેના દીકરાએ " કોટર્સ સેટરડે નાઇટ " નામના પુસ્તકમાં બતાવી છે.

નિશાળેથી ઘેર આવ્યા એટલે કેળવણીનું કામ બંધ થાય છે તેમ બર્ન્સે નહોતું કર્યું. સ્કોટલાંડનાં ગામડીઆઓ પોતાનાં ઝુંપડાને નિશાળ બનાવી મુકે છે; અને રાતે સગડી આગળ જ્યારે બાપ બેસે છે, ત્યારે પોતામાં જે જ્ઞાન હોય તે છોકરાંને આપ્યા વિના રહેતોજ નથી. એ જ્ઞાન કંઇ ટુંકું અપાતું નથી. તે વખતે યુરપના ઇતિહાસની તથા તે ટાપુની વિદ્યાની વાતો થાય છે; પણ વિશેષેકરીને ઇશ્વર સંબંધી, કવિતા સંબંધી તથા સ્કોટલાંડ દેશની દંતકથા સંબંધી વાતો થાય છે. એક ચાલાક ગામડીઓ ઘરસંસારિક તથા રાજકીય નાની નાની ઝપાઝપી વિષે, શેહેરને ઘાલવામાં આવેલ ઘેરા વિષે, તથા લડાઇ અને કજીઆનું બહુ સારૂં જ્ઞાન ધરાવતો હોય છે. આવી નજીવી બાબતો તરફ જાહેર ખબર લખનારાવાળા લક્ષ પણ આપે નહિ. ગીત તથા ગરબા તેને મોંએ હોય છે. વખતે લાંબી લાંબી કવિતા પણ તેને યાદ હોય છે; અને સ્કોટલાંડનું માન વધારનારા જે પુરૂષો થઇ ગયા છે, તેમનાં જન્મ વૃતાંતથી જો પોતે અણ વા-

કંઇ હોય તો એટલો પોતાને અપૂર્ણ સમજે છે. આટલું તો તે યાદ રાખે છે; પણ તે શિવાય તેના ઘરની છાજલી પર શું શું સામાન હોય છે ? તેનું આપણે વર્ણન કરીએ. એક સાધારણ ખેડુતને ત્યાં પણ નાની લાયબ્રેરી હશે. ઇતિહાસનાં, ઇશ્વરની ભકિતનાં, અને વિશેષે કરીને કવિતાનાં પુસ્તકો તેમા ભંડારમાં હશે. મિલ્ટન, અને યંગ નામે કવિનાં પુસ્તકો તેને પ્યારાં હોય છે. " હર્વીનાં ફુલ વિષે વિચાર " એવે નામે પુસ્તક તથા " પિલ્ગ્રીમ્સ પ્રોગ્રેસ " નામે ધર્મની અદ્દભુત વાતનું પુસ્તક તો હોયજ. સ્કોટિશ પુસ્તકોમાં રેમ્સે, ટામ્સન, ફર્ગ્યુસન અને હાલનાં બર્ન્સનાં પુસ્તકો તેમજ બીજાં ગીતનાં અસંખ્યાત પુસ્તકો ખીચો ખીચ ઠાંસેલાં હોય છે.. એ પુસ્તકો ધુંવાડાઇ ગયેલાં, જીર્ણ થઇ ગયેલાં, તથા ફાટેલાં માલુમ પડશે. મેં વર્ણન કર્યું એવી સ્થિતિમાં વિલિયમ બર્ન્સનું પણ ઘર હતું. આ વાતના ટેકામાં એટલું તો સત્ય જણાય છે કે ઓગણીશ વર્ષની ઉમ્મરે એ કવિ, કેટલાક જવાન ગૃહસ્થો કોલેજમાં દાખલ થાય છે તેમાંના ૯/૧૦ કરતાં સરસ વિદ્યાર્થી હતો.

મીસીસ હેસ્ટર પીન્ડલ્ટન કહે છે:—

" એક જવાન સ્ત્રીનો સ્વભાવ બહુ આનંદી હતો. તથા તન મનની શકિત તેનામાં ઘણી હતી. નાંચવાનો, ચાલવાનો તથા ઘોડાપર સ્વારી કરવાનો તેને અતિ શોખ હતો; તેમ બીજી બધી કસરતો, જેમાં હુશીઆરી તથા બળનું કામ પડે તે તે સર્વ કરતી. વખતનો બચાવ કરવામાં કુશળ હતી; નકામો વખત જરા પણ જવા દેતી નહિ. ઘરમાંની ચીજ વસ્તુ બરોબર સુઘડતાઇથી ગોઠવી રાખતી; વહેલાં ઉઠવાની ટેવ હોવાથી નાસ્તા ટાણું થાય તેની પહેલાં ઘરનું કામ કાજ કરી લેતી; અને સીવવાનું કામ કરતી. તેનો પતિ સવારમાં આવેલાં ન્યુસપેપરો તેની પાસે મોટે સાદે વાંચતો; પતિની ઓફીસ ઘરથી ત્રણ માઇલ દૂર હતી ત્યાં લગી તે પતિની સાથે ચાલીને જતી, અને ત્યાંથી વળી આવ્યા બાદ બાકીનો સવારનો વખત વિદ્યાનાં પુસ્તકો વાંચવામાં ગાળતી. તેથી પતિ બપોરે ઘેર આવે ત્યારે કંઇ પણ નથી બાબતની ખબર તેને આપવા શકિતમાન થતી. પાછલા પહોરનો વખત ખુલ્લી હવામાં હરફર કરવામાં ગાળતી, વખતે ફરવા જવા લાયક હવા ન હોય તો દડાની રમત કે એવી બીજી ગમત કરી વખત પૂરો કરતી. અથવા શતરંજની રમત રમતી. પુસ્તકો વાંચતી, અથવા લુગડાં સીવતી. આવા આનંદી સ્વભાવવાળી સ્ત્રીને છોકરાં

થયાં તે ચંચળ, તથા ખુબસુરત થયાં. પૂર્ણ અણુંદ્ધ થાય તેવાં ચપળ સમજણવાળાં તથા તીવ્ર અક્કલ તથા મજબુત સમજણવાળાં હતાં. પાઠ કરવો એ તો તેમને મન નજીવું કામ લાગતું, તથા કામ કરવું એ બોજારૂપ નહોતું જણાતું. એ છોકરાંનો બાપ સમજુ હતો, અને તે સમજતો હતો કે, ગર્ભાવસ્થામાં જે ચાલચલણ મારી સ્ત્રીએ રાખી હતી, તેની અસર મારા છોકરાપર બરાબર થઇ છે. તેટલા માટે તેણે પોતાની સ્ત્રીને કદી પણ નારાજ થવા દીધી નહતી. છોકરાં પણ મધુર, સાલસ, તથા હુકમ ઊઠાવનારાં હતાં."

માની વર્તણુકની અસર બચ્ચાંપર કેવી થાય છે તેનો બીજો પણ દાખલો એજ લખનાર નીચે મુજબ આપે છે:—

"મીસીસ એ—, આપસ્વાર્થી પ્રકૃતિવાળી હતી. સત્તા તથા વગનો લોભ બહુ હોવાથી ગેરરીતે વર્ત્તીને તે મેળવ્યાં હતાં. દેખાવમાં સારી ચાલ દર્શાવતી હતી તેથી, તથા પરોપકાર માટે ઉભી થયેલી મંડળીમાં તે સભાસદ હતી તેથી તે મંડળીનું રોકડ નાણું તેને સોંપવામાં આવ્યું હતું. આપસ્વાર્થી પ્રકૃતિવાળી હોવાથી નાણું દેખી તેનું મન લલચાયું. મંડળીના ફંડમાંથી અમુક રકમ પોતાના ઉપયોગમાં લેવાનું સાબિત થતાં એક વર્ષ પછી તેને એ કામપરથી બરતરફ કરવામાં આવી. એજ વર્ષની અંદર તેને એક દીકરી જન્મી, તેને નાનપણથી જ હરકોઇ ચીજ મેળવીને છાની રાખવાની અથવા ચોરી કરવાની ટેવ પડી. જન્મ થયા પેહેલાં માએ છાની રીતે પૈસા ઉચાપત કર્યા હતા તેની અસર કન્યાને થઇ હતી એમ માનવામાં જરાપણ અંદેશો લાવવા કારણ નથી."

જન્મ થવા પેહેલાં છોકરાંપર માબાપની ટેવની અસર થાય છે તે સંબંધી લખવા બેસીએ તો અંત પણ ન આવે; કારણ કે દરેક સખ્સ પોતાના પડોસીનાં ફરજંદ પડોસીના જેવાં જ થતાં જોતો હશે. ફરતુહાન દેવાના દિવસની પેહેલાંનાં "ચાર અઠવાડિયાં" લગી જેવી રીતે માબાપ વર્ત્તેલાં હશે તથા ગર્ભાવસ્થામાં તથા ધાવણ ધવરાવવાના કાળમાં જેવીરીતે મા વર્ત્તેલી હશે, તેવીજ તનની તથા મનની શક્તિવાળું તથા તેવીજ નીતિવાળું ફરજંદ થશે. એટલું લખવું જરૂરતું છે કે, "માબાપના * જેવાંજ

* આપણામાં પણ કહેવત છે કે, બાપ તેવા બેટા, અને વડ તેવા ટેટા; અથવા મા તેવી દીકરી અને ઘડો તેવી ઠીકરી— ભાષાંતર કર્તા (૧) સંજોગ.

છોકરાં થાય." માબાપ ઋતુદાન દેવાના દિવસની પેહેલાંનાં ૪ ચાર અઠ-વાડિયાંની મુદ્દત લગી જેવીરીતે વર્ત્તે, તથા મા ગર્ભાવસ્થા કાલમાં અને ધાવણ ધવરાવવાના કાલમાં જેવીરીતે વર્ત્તે તેવીજ તનમનની શક્તિવાળું ફરજંદ થાય.

આ પુસ્તકમાં બતાવેલા નિયમો પ્રમાણે જે વર્ત્તશે તેનાં ફરજંદ ખૂબસુરત, બુદ્ધિમાન, તથા તંદુરસ્ત થશે; અને હજી જેને એ વિષે શક રહેતો હોય તેણે પોતાની અસલી રીત મુજબ વર્ત્તવું.

જેમની ઇચ્છા નિર્મળ, ચંચળ, અને પૂર્ણ અવયવોવાળું બચ્ચું પેદા કરવાની ન હોય. તેમણે આ પુસ્તકમાં બતાવેલા નિયમથી વિરૂદ્ધ રીતે વર્ત્તી જોવું; અને જે પરિણામ થાય તે અનુભવવું.

સ્ત્રી તથા પુરૂષ વચ્ચે ગર્ભાવસ્થા કાલમાં અણરાગ થવા દો; નજીવી બાબતોપરથી માંહોમાંહે તકરાર થવા દો; અને જુઓ કે વરમોંઢના છો-કરાની માફક પરિણામ થાય છે કે નહીં. એ છોકરાને જનમવાને આડા થોડા દિવસ હતા તેવામાં એનાં માબાપ માંહોમાંહે ચડભડ્યાં હતાં. પ્રસવ થવાના દિવસ લગી એની મા એના બાપ સાથે બોલી ન હતી. એ છો-કરો જન્મ્યો; યોગ્ય વયે બોલતાં શીખ્યો; પણ જ્યારે એનો બાપ તેને ખોળામાં બેસાડી બોલાવતો ત્યારે તે ચૂપજ રહેતો. પાંચ વર્ષલગી બાપ સાથે બોલ્યોજ નહીં; તેથી પાંચમે વરસે એને એના બાપે એવા હઠીલા સ્વભાવ માટે શિક્ષા કરવાની ધમકી આપી. જ્યારે શિક્ષા કરી ત્યારે ની-સાસા ખાવા લાગ્યો; જેથી એમ અનુમાન થયું કે તે બોલવાનો પ્રયત્ન કરે છે પણ બોલાતું નથી. એ છોકરો પુખ્ત ઉમ્મરનો થયો છે, અને હજી પણ તેના બાપની સાથે વાત કરવા જતાં નીસાસા નાંખે છે તથા રડે છે.

આ મુદ્દતની અંદર માબાપને અસત્યવાદી થવા દો. પગલે પગલે માંમે અસત્ય બોલવા દો; ખોટી હા કહેવી અગર ખોટી ના કહેવી—કોઇનો જીવ બચાવવાની ખાતર ખોટું બોલવું, અથવા ખોટો ઢોંગ કરવો—એ બંનેની અસર સરખીજ થાય છે. અરે મનમાં અસત્ય વિચાર લાવવો એ પણ અસત્ય બોલવા બરાબર છે. આવી અસત્ય ભાષણ કરવાની ટેવ રાખવાથી શું તમારૂં ફરજંદ સત્યવાદી તથા આબરૂદાર થાય? બિલકુલ નહીં. તમારૂં ફરજંદ, કેટલાક અસત્યવાદી લોકો જે જૂઠા કહેવાય છે, તથા

જેમની સંખ્યા ઘણી હોવાથી અમુકનો દાખલો આપી શકાય નહીં, તેમના જેવું થશે.

આવીજ મતલબની એક વાત ન્યુસપેપરમાં અપાયલી મારા વાંચવામાં આવી હતી. તે નીચે મુજબ હતી:—

"કેનેડામાં એક છોકરો હતો. તે દુષ્ટતા તે શું તે બરોબર સમજી શકે તેવો ન હતો. તોપણ મનુષ્યને વારસામાં માબાપ તરફના અમુક ગુણ મળે છે એવી અનિશ્ચિત ખબર તેને હતી. એ છોકરાને અસત્ય ભાષણ કરવા સબબ તેના બાપે એક ઓરડા (room)માં પૂરી મૂકયો. શિક્ષા પૂરી થઇ રહ્યા પછી ઓરડામાંથી બહાર કાઢયો કે તરતજ તેણે તેના બાપને નીચે પ્રમાણે પ્રશ્નો પૂછ્યા:

" બાપા, તમે બાળક હતા ત્યારે જૂઠું બોલ્યા હતા ?

" બાપને અંતઃકરણમાં ખાત્રી થવાથી જવાબ ન દીધો. પણ છોકરાએ તો આગ્રહથી એનો એ સવાલ ફરીથી પૂછ્યો.

" તમે નાના હતા ત્યારે જૂઠું બોલ્યા હતા ?

" બાપે જવાબ દીધો 'નહી'; પણ તું શા માટે એમ પૂછે છે ?

" ત્યારે તેણે પૂછ્યું કે, મા નાનપણામાં કદી જૂઠું બોલી હતી ?

" દીકરા, હું એ જાણતો નથી. તારે તારી માને પૂછવું જોઇએ?

" છોકરાએ ફરીથી કહ્યું 'તમારામાંથી એક જણ જૂઠું બોલેલું હોવું જોઇએ; નહીં તો તમારે પેટ જૂઠું બોલનારો છોકરો જન્મે નહીં."

જો અસત્ય બોલવાની ટેવ સાથે પરમેશ્વર તરફ પણ પ્રેમની નજરથી નહીં જોતા હો, તો તેમને જે બચ્ચું થશે તે બહુજ ખરાબ આચરણવાળું થશે. તમારી ઇચ્છા ફિક્કાં, નબળાં, કંઠમાળ વ્યાધિવાળાં, ક્ષય રોગવાળાં, અને ટુંકી આવરદાવાળાં બચ્ચાં પેદા કરવાની હોય, તો તમારે એક ઓરડો જેમાં રગરગતા અંગારા રાખેલા હોય, તથા જેમાં અંધારૂં હોય અને હવાની આવજાવ બરોબર ન થતી હોય તેમાં પૂરાઇ રહેવું; હમેશાં એવીજ જગોમાં રહેવું; ખુલ્લી હવામાં બહાર ફરવા જવાનું બંધ રાખવું; તથા રમત ગમત પણ બંધ કરવી; બધી જાતનો ઉમદા, ચીકણો, તથા મસાલાદાર ખોરાક લેવો; ગરમા-ગરમ તથા મીઠાં પ્રવાહિ પદાર્થ ખાવા; કોઇ પણ દિવસે ન્હાવું નહીં; અને પછી જો જો કે તમારી ઇચ્છા

થકી દશગણાં ખરાબ બચ્ચાં તમને થાય છે કે નહીં. નીચે એક દાખલો આપુંછું. તેમાં માબાપની ઇચ્છા ઉપર વર્ણન કીધું તેવાં બચ્ચાં ઉત્પન્ન કરવાની ન હતી, છતાં કંઠમાળ (Scrofula) વ્યાધિવાળાં ફરજંદ થયાં થતાં.

" ૨૫ વર્ષની ઉમરે હું પરણી હતી. મારા શરીરનો બાંધો તંદુરસ્ત હતો. મારો પતિ મારાથી ચાર વર્ષ મોટો હતો. તેનું શરીર પણ તંદુરસ્ત હતું. અમે બંને જણાંએ કુમાર્ગ ગ્રહણ કીધો. એવો ઠરાવ કીધો કે ગમે તેમ થાય તોપણ અમારે શ્રીમંત થવું. તેટલા માટે અમે એક ખેતર લીધું, અને પૈસા એકઠો કરવાની લાલચ મારામાં તીવ્ર હોવાથી, સગર્ભા હતી છતાં આખો દિવસ બીજા કોઇની પણ મદદ વગર વીશ જણનાં કુટુંબના પોષણ માટે જેટલી મેહેનત કરવી જોઇએ તેટલી કરતી. છોકરૂં જન્મવાનો વખત થયો ત્યારે બેડલું–Twins–આવ્યું. એ વખતે મારી રેહેણીકરણી સાધારણ ખેડુત જેવી હતી, પણ તંદુરસ્તી માટે એ વિલાસી સ્થિતિ હતી એમ હવે મને જણાય છે. મને બેડલું જન્મ્યું તેની પેહેલાં મારા ચેહેરા તથા હાથપગપર ગૂમડાં (Boils) નીકળી આવ્યાં હતાં; તથા સાંધા સૂજી આવ્યા હતા. તે ચામડીની ગરમીને લીધે હશે અને ટૂંક વખતમાં નાબૂદ થઇ જશે એમ મેં ધાર્યું હતું. પણ મારી ગેરવર્ત્તણુકને લીધે છોકરાં જન્મ્યાં તેમનાં શરીરપર એવાંજ ગૂમડાં (Boils) જોવામાં આવ્યાં, તથા તે બંને છોકરાં ગળીગયેલાં (emaciated) દેખાતાં હતાં. કંઠમાળવ્યાધિવાળાં બંને છોકરાં જન્મ્યાં એવી મને ખાત્રી થઇ. હું બચ્ચાં માટે બહુ ઇચ્છા ધરાવતો હતી, પણ પૈસો એકઠો કરવાના લોભને લીધે ગર્ભાવસ્થામાં માએ વર્તવું જોઇએ તેવી રીતે હું ન વર્તી. ચાર માસની ઉમ્મર થયાની અગાઉ બંને છોકરાં મરી ગયાં. પરમેશ્વરે શિક્ષા કીધી એમ મેં જાણ્યું. મેં એ દુઃખ ભોગવ્યું. ત્રીજું, ચોથું, તથા પાંચમું એ ત્રણે છોકરાં એજ રોગવાળાં જન્મ્યાં, અને ટૂંકું આયુષ્ય ભોગવી મૃત્યુને આધીન થયાં. અંતે છોકરાંનાં મરણથી થતાં દુઃખ વિના બીજી કોઇ જાતનું મને દુઃખ નહોતું. છોકરાં જીવતાં રહે તો વૃદ્ધાવસ્થામાં ચાકરી કરે એવી ઇચ્છાથી હું બહુ રડતી તથા પરમેશ્વરની પ્રાર્થના કરતી. "

" અંતે છઠું છોકરૂં પેટમાં હતું તેવામાં મારૂં પ્યારૂં માવિત્ર બિમાર પડવાથી હું તેની સારવાર કરવામાં રોકાણી. શા કારણથી છોકરાં રોગી જન્મી ટૂંક મુદતમાં મરી જાય છે તે શોધી કાઢવાનો પ્રયત્ન કીધો. મેં

મારા મનને પૂછ્યું કે શું પરમેશ્વર તેના નીતિવાળા કાનુનના ભંગ માટે આ દુનિયામાંજ આપણને શિક્ષા કરે છે ? જો એમજ હોય તો 'ક્રાઇસ્ટનું મરણ શા કામનું ? ત્યારે મેં એમ વિચાર્યું કે, કેવી રીતે વર્ત્તવું તેના કાયદા પરમેશ્વરે બાંધેલા છે, તેમનું ઉલ્લંઘન કરવાથી આપણને શિક્ષા થાય છે. પ્રસવ (Delivery) સમય થયો. મારૂં અંતઃકરણ રાજી થાય તેવોજ છોકરો જન્મ્યો. એ છોકરો મને સુખ આપવાની ખાતર હજી જીવે છે. એ છોકરા પછી ત્રણ દીકરીઓ થઇ, તેમાંની બે નબળા બાંધાવાળી થઇ. પૈસાના બહુ લોભને લીધે મેં મારૂં શરીર ન સાચવ્યું, તેથી એવાં બચ્ચાં થયાં. ”

ખૂબસુરત ફરજંદ ઉત્પન્ન કરવાના નિયમો આપેલા છે તેથી ઉલટી રીતે ચાલવાની કોઇ માબાપની ઇચ્છા હોય તો તેઓએ હુન્નર અને કુદરતી ખૂબસુરતીનો ત્યાગ કરવો; પોતાની સ્થિતિ ગામડિયા જેવી અને અસભ્ય કરવી; મરજી પ્રમાણે વર્ત્તવું; મસાલાદાર ખોરાક ખાવો; અંધારા ઓરડામાં રહેવું; તાણીને કુમખાની કસ બાંધવી; અને પછી જોવું કે ફરજંદનો ચેહેરો કદ્રુપો થાય છે કે નહીં. ચેહેરાની સાથે બચ્ચાનું બદન તથા જીવ પણ તેવાંજ થશે. તંગ પોશાક પેહેરવાની ટેવ રાખ્યાથી બચ્ચાં કદ્રુપાં થાય છે. ચણીઆની નાડી તાણીને બાંધવાની ટેવ રાખવાથી પેટમાં લોહી બરોબર રીતે ફરી શકતું નથી; બચ્ચાને પૂરતું પોષણ મળતું નથી; તે ઉંચા ખંભાવાળું, કઢંગા ચેહેરાવાળું, તથા બુઢા આદમી જેવું જન્મે છે, એટલુંજ નહીં પણ તેની ઇંદ્રિયોએ નબળી અને રોગી હોય છે. રોમન લોકો જાણતા હતા કે ગર્ભાવસ્થામાં તંગ ' કોરસેટ ' (corset) પેહેરવાથી ખરાબી થાય છે; તેથી તેની વિરૂદ્ધ તેમણે સખ્ત કાયદો કાઢ્યો હતો. લાઇકરગસ લોકોએ પણ, એવાજ મતલબથી, હમેલવાળી સ્ત્રીઓએ ઢીલો પોશાક પેહેરવો એવો કાયદો ઘડયો છે.

માબાપની ઇચ્છા એવી હોય કે, તેમનું બચ્ચું તમાકું વાપરનારૂં તથા દારૂડીઉં થાય તો “ પ્રથમની તૈયારીનાં ચાર *અઠવાડીયાં ” લગી પિતાએ તમાકુ વાપરવી; તથા વાઇન, વીસ્કી, બીયર, ઇત્યાદિનો ઉપયોગ કરવો. જો માની ટેવ દર રાતે અથવા દર સવારે એક ગ્લાસ બીઅર,

(૧) ખ્રીસ્તી લોકોના પેગંબરને ક્રાઇસ્ટ કહે છે.

* આને માટે જુઓ ભાગ પેહેલાના તેરમા પ્રકરણનું પાનું ૧૦૪ મું.

એલ, વાઇન, સાઇડર, કે વિસ્કી (મસાલાદાર, ગરમ, કે સાદો) લેવાની હશે તો નવા જીવ પર એની અસર અવશ્ય થશે. આવી રીતે વર્તનારાંને જે છોકરાં થાય છે તે નાની વયમાંજ પિતાની માફક દારૂ તથા તમાકુ વાપરતાં શીખે છે. આ ખરી વાત છે, અને તેની સચ્ચાઇની ખાત્રી થવા માટે એવો બનાવ ફકત નજરે જોવાનીજ લોકોને જરૂર છે. જે છોકરૂં દારૂ કે તમાકુના વ્યસનથી દૂર રહેનારાં માવિત્રથી જન્મેલું હશે તે એ બંને ચીજોથી દૂર રહેશે, એટલુંજ નહીં પણ એવી ટેવવાળાના શીખવાથી પણ શીખશે નહીં. સ્વચ્છ, નિર્મળ, અને પવિત્ર [૨]ઋતુદાનથી થયેલું બચ્ચું આતમ (જીવનો નાશ કરનારી તથા શરીરને મલિન કરનારી તમાકુ સુંઘવાની, પીવાની, તથા ચાવવાની ટેવથી દૂર રહેશે, તથા દારૂથી પણ છેટે ભાગશે.

માબાપની ઇચ્છા એવી હોય કે તેમનું ફરજંદ વ્યભિચારી થાય તો “ પ્રથમની તૈયારીની [૧]મુદત ” કે જે પેહેલા ભાગમાં (૧૩ મું પ્રકરણ) આવેલી છે, તેની દરમિયાન તેમણે મસાલાદાર ખોરાક ખાધા વિના, ગરમાગરમ પ્રવાહિ ચીજો (ચા, કાફી) પીધા વગર, તથા દારૂ તમાકુનો ઉપયોગ કર્યા વગર **અનિયમિત** વખતે સ્ત્રીસંગ (sexual intercourse) કરવો; એકઠાં રહીને ‘ બ્રહ્મચર્યવ્રત ’ ના નિયમનો ભંગ કરવો; તથા ખેતરોમાંનાં જાનવરોને પણ કુદરતના નિયમ વિરૂદ્ધ કામબુદ્ધિથી શરમીંદા કરવાં. આવી રીતે વર્તવાથી તેમનાં ફરજંદ પુખ્ત ઉમ્મરનાં થવા પેહેલાંજ વ્હાવા યોગ્ય અને નિર્મળ પરણેલી જીંદગીની જવાબદારી તથા પવિત્ર ફરજો શીશી છે તે સમજવા જેટલા તેમની ઇંદ્રિયો શક્તિવાન થઇ નહીં હોય ત્યારથીજ—‘ [૧]કામવાસના ’ નો ઉપયોગ કરવાનું ભૂલશે નહીં. તમે વિચારો કે હું અયોગ્યકાળે [૧]વિષયવાસનાનો ઉપયોગ ન કરવાની વાતને શા માટે વળગી રહું છું ? તથા વિશેષે કરીને [૨]ઋતુદાનના દિવસથી કરીને સ્તનપાન કરાવવાની મુદત લગી સ્ત્રીસંગથી દૂર રહેવાનું શા માટે કહુંછું ? જો અવલોકન કરવાનો તથા મનન કરવાનો તમારો સ્વભાવ હશે તો તમે એવો વિચાર નહીં લાવો. કોઇ શેહેર અથવા ગામડાની જે નિશાળમાં શરૂઆતથી અભ્યાસ કરાવવામાં આવતો હોય તે નિશાળમાં ડાહ્યો, બરોબર તપાસ રાખનારો, તથા અવલોકન કરનારો પુરૂષ અથવા સ્ત્રી શિક્ષક હોય, તેને

---

(૧) Amativeness (૨) સંભોગ sexual intercourse

તમે પૂછશો તો તે તમને કહેશે કે, લગભગ બધાં છોકરાં હસ્તદોષ—કર-મૈથુન—નો ધંધો કરે છે. છોકરા તેમજ છોકરીઓ પણ એ ધંધો કરે છે. પાંચ વર્ષની ઉમ્મર ન થઇ હોય ત્યારથીજ એ ધંધો કરે છે—એકલાં કરે છે અથવા સોબતીઓની સાથે કરે છે. આ છોકરાં મોટી વયનાં થાય ત્યારે ફીક્કાં, નબળાં, તથા માંદાં જણાય છે. માબાપ એમ સમજે છે કે, "અતિ અભ્યાસને લીધે" બચ્ચાં નબળાં રહે છે. આવી ટેવવાળાં ઘણાં છોકરાં ગાંડાં થઇ જાય છે. કેટલાંક ક્ષયરોગથી મરી જાય છે. ખરૂં કારણ તો શરીર તથા જીવાત્માનો નાશ કરનારી હસ્તદોષ (masturbation)[1] ની કુટેવ એજ હોય છે. સગર્ભાવસ્થામાં તથા સ્તનપાન કાળમાં પતિ સંગ કરે તો બચ્ચામાં હસ્તદોષની કુટેવનું બી રોપાય છે. પરિણામ એ થાય છે કે, જ્યારે પાંચ વર્ષનું બચ્ચું થાય કે તરતજ "હાથવડે મૈથુન" કરવા માંડે છે.

વખતે છોકરૂં બાલ્યાવસ્થામાં એ કુટેવથી દૂર રહે છે. આવો બનાવ બને છે તો મોટી વયે, પરણ્યાબાદ પોતાની સ્ત્રી સાથે [2]અતિવહાર કરે છે, અથવા વેશ્યાગમન કરે છે. આમ વર્ત્તે તોપણ પરિણામ એનું એજ થાય છે—રોગી, કુદરતના નિયમ વિરૂદ્ધની, સ્થિતિવાળી જીંદગી ભોગવી યુવાવસ્થામાંજ મૃત્યુને આધીન થાય છે. *

---

(૧) Masturbation or selfabuse (૨) Excessive sexual intercourse * જે છોકરો લુણ—common salt—ના ગાંગડા વારંવાર ખાયા કરતો હોય તેને હસ્તદોષની ટેવ છે એમ સમજવું. જે છોકરી ભીંતપરનો ચૂનો ખોતરી ખાતી હોય અગર પથ્થરપેન ચાવી જતી હોય તેને હસ્તદોષ (masturbation) ની ટેવ છે એમ સમજવું. જે છોકરો ઉતાવળે ચાલતાં કમ્મરેથી વાંકો વળતો હોય તેને હસ્તદોષની ટેવ છે એમ સમજવું. જે છોકરીને ૧૦ વર્ષમાંથીજ હસ્તદોષની આદત પડી હોય તે જો ૧૮ વરસની વય લગી એ કુટેવને વળગી રહે તો તેનાં સ્તન મોટાં થતાં નથી. આથી અમુક છોકરીને એ ટેવ છે કે નહીં તે જાણી શકાય છે. આવી છોકરીની છાતી ચપટી થઇ જાય છે; તે ગોળ ખભાવાળી થઇ જાય છે; માથું હમેશાં છાતી તરફ ઝુલતું રહે છે; ખભા બહાર નીકળી આવે છે; બુઢ્ઢા માણસ પેઠે વાંકી વળીને ચાલે છે, તથા બેઠી હોય ત્યારે, એ કુટેવવાળા છોકરાની પેઠે, કમ્મરેથી વાંકી થઇને બેસે છે. ચાલ—હીંડણી—'એક માર્ગી' —one sided—હોય છે. જાણે બંને પગોનો માંહોમાંહે વિરોધ હોય તેમ એક પગ ઉપાડે તો બીજો પાછો પડે છે; એથી બંને પગ સરખા સાથે નથી પડતા, અને તેમનો વિરોધ જણાઇ આવે છે. આ 'લથડતી ચાલ' છાની રાખવા કોશેશ

"જે. પી. નામના ગૃહસ્થે નાની વયમાં કાલેજ (મદ્રેસા–College)નો અભ્યાસ પૂરો કીધો, અને તેના મિત્રોએ ધાર્યું હતું તેથી ટુંકા વખતમાં તેણે કાયદાનો અભ્યાસ પૂરો કરી લીધો, જે સાંઝે એને 'બારીસ્ટર'નું પદ મળ્યું તેજ સાંઝે એક ચાહવા લાયક અને પવિત્ર અતંઃકરણ વાળી સ્ત્રી સાથે તેનાં લગ્ન થયાં ધંધામાં બીજો કોઇ બરોબરી કરી ન શકે તેવી રીતે ઝડપથી આગળ વધતો ગયો, પણ તેની સ્ત્રીનું બળ તથા તંદુરસ્તી ક્ષીણ થતાં ગયાં. એ સ્ત્રીનું સુખ ઝાકળના જેવું ક્ષણભંગુર હતું. કારણ કે પોતાનો પતિ પોતાનાં પિતાના જેવોજ ઉડાઉ તથા વિષયી છે એ તેણે પાછળથીજ જાણ્યું. છોકરો જન્મવાને થોડા માસની વાર હતી ત્યારથી જ તેણે પોતાની જવાંન અને નાજુક સ્ત્રીનો ત્યાગ કીધો. તેને પૂર દિવસે છોકરો જન્મ્યો. એની વય ૧૯ ઓગણીસ વર્ષની થઇ ત્યારે મેં એને પહેલીજ વાર જોયો અને ઓળખ્યો. તે ચંચળ અને સુંદર બાંધાનો હતો. એના જેવા બાંધાવાળું શરીર બીજા કોઇ પણ સખ્સનું મેં દીઠું નથી. પણ તે બેદરકારપણે વ્યભિચાર કરતો હતો, અને મરજીમાં આવે તેવી મોજ મારતો હતો. બહુ સંભાળ લીધાથી તે કેળવાયો હતો, પણ તંનની કેળવણી બરાબર નહોતી મળી. તેની મા પત્રો દ્વારા વારંવાર ભલામણ દેતી તથા પરમેશ્વરમાં અને ધર્મમાં લક્ષ રાખવા લખતી, જેથી થોડી મુદત લગી પરમેશ્વરની પ્રાર્થના કરતો, તથા પોતે કરેલા પાપ માટે નાના બાલકની પેઠે રડતો. મેં સાંભળ્યું છે કે તે વારંવાર પરમેશ્વરની પાસ એવી પ્રતિજ્ઞા લેતો કે હું હવેથી સુધરીશ તથા પાપ નહીં કરૂં. મેં આ મજબુત જવાન માણસને પોતાના પાપની માફી માગવા માટે પરમેશ્વરની પ્રાર્થના કરતાં ઘણી વેળા જોયો

કથા છેલ્લાં આપોઆપ જણાઇ આવે છે.

હસ્તદોષની ટેવવાળો પુરૂષ જાતિ દબદબો, અમીરી ખવાસ, માન, અને મનુષપણું ખોઇ બેસે છે; તે હિંમતવાન તથા દૃઢ નિશ્ચયવાળો નથી હોતો; માથે લીધેલું કામ પાર પડશે કે કેમ તે વિષે તેને સંદેહ રહે છે; એ સ્ત્રી સન્માની તથા રંગીલો નથી હોતો. આવા પુરૂષો પોતાનું તેમ જનમંડળનું ભલું કરી શકતા નથી.

હસ્તદોષની ટેવવાળી સ્ત્રી સ્ત્રીજાતિની શરીરની શોભા તથા પુરૂષને મોહ ઉપજાવવાની શક્તિ,વાણીની માધુર્યતા,જાતિ સ્વભાવ તથા રીતભાત,જાતિકામેચ્છા,જાતિ રૂપ તથા શરીરનો ઘાટ,જાતિ સુંદર ચાલ,પુરૂષવર્ગ,તરફ પ્યારની નજરથી જોવું, તથા તેમનાં મન હરી લેવાની શક્તિ, ઇત્યાદિ ગુમાવે છે; અને ષંઢ—ન પુરૂષ ન સ્ત્રી બની જાય છે; પુરૂષ કે સ્ત્રીના ગુણો તેમાં હોતા નથી.—ભાષાંતર કર્તા.

છે. પણ ઘરથી બ્હાર નીકળીને તરતજ હમેશની માફક ખાવા પીવામાં સામેલ થતો, અને આગળના કરતાં ઉલટું વધારે વ્યાપ કરતો.

"હવે વિચારો કે બાપની ટેવની છાપ આબેહુબ તેના પર ન પડી! એની મા સદ્‌ગુણી હતી, પણ બંનેના નીતિના ગુણ કરતાં બાપના નીચ વિકાર વધારે જોરાવર હતા. કુદરતના નિયમનું થોડું ઘણું એ જ્ઞાન માને અગાઉથી મળ્યું હોત તો તેણે પોતાના દીકરાને ઘણા દુઃખથી બચાવ્યો હોત. તેણે પોતાના દીકરાનો બાંધો એવો કર્યો હોત કે એને વ્યભિચારી બુદ્ધિજ ઉત્પન્ન ન થાત; કારણ કે તેણે તેને શીખવ્યું હોત કે સાદો ખોરાક લીધાથી, ન્હાવાથી, ફરવા જવાથી તથા કસરત કરવાથી નીચ મનોવિકાર શાંત થાય છે; પણ તે અજ્ઞાન હોવાથી તેને તેની મરજી પ્રમાણે મોજ મારવા—માણવા—દીધી, અને પાછળથી સુધારવાની જે મેહેનત લીધી તે વ્યર્થ ગઇ. છોકરો નિશાળેથી ઘેર આવે ત્યારે તેની બગડેલી ભૂખ તૃપ્ત કરવા માટે તે કંઇ પણ તૈયાર કરી રાખતી. આમ કરીને તે દરરોજ તથા દર કલાકે પોતાના દીકરાને પવિત્ર રાખવા માટે પરમેશ્વરની પ્રાર્થના કરતી. હું પુછું છું કે માબાપ અતિ સ્વાદિષ્ટ ભોજન, કાફી, અતિમાંસવાળું ગોસ, મસાલા, ઇત્યાદિ જે ટેબલપર મૂકેલાં હોય તેની આસપાસ એકઠાં થઇને બેસે છે, ત્યારે પરમેશ્વર પાસે એવી માગણી કરે છે કે, હે પરમેશ્વર! તું અમારૂં શરીર આ ખોરાકથી મજબૂત કરજે. તેઓ નીચ અને વિષયી જુસ્સાથી મનને અકુદરતી રીતે ઉશ્કેરીને ઉભાં થતી વેળા શું એમ નહીં સમજતાં હોય કે, અમે આવી માગણી કરવા માટે અયોગ્ય છીએ? ડાહ્યા માણસોને તો આવી માગણીથી ધિક્કાર ઉત્પન્ન થશે. એવા લોકો તો પેગનની મૂર્તિ પૂજાની માફક વર્તે છે. એ તો મોઢેથી પ્રાર્થના કરીને પરમેશ્વરની મશ્કરી કરવી, અને મન નીચ તથા વિષયી વૃત્તિવાળું રાખીને ઉમદા ખવાસો જેમના તેમ રહેવા દઇ વ્યભિચાર એજ ધર્મ ગણવા બરોબર થયું.

થોડા દિવસપર બહાર પડેલા એક રોજિંદા વર્તમાન પત્રમાં 'માના ગર્ભાશયમાંજ ત્રણ છોકરીઓમાં વ્યભિચાર બુદ્ધિ દાખલ થયાના સત્તાવાર ખબર આપવામાં આવેલા છેઃ—

"ટૂંક મુદ્દતમાં પોલીસને જાણ થયું કે, ત્રણ જવાન છોકરીઓએ ઘરબારનો ત્યાગ કરી દઇ ખુશીથી વેશ્યાનો ધંધો કરવા માંડયો છે. એક

છોકરીનો બાપ આ શેહેરમાં આવ્યો હતો. તેણે પોતાની દીકરીને વેશ્યાના ઘરમાં દીઠી; તેણીને પોતાને ઘેર લઇ જવા પિતાએ સમજણ આપી. તે પિતાને ઘેર ગઇ, થોડી મુદત લગી સાથે રહી, પણ પાછું ઘર તજી દીધું અને વેશ્યાનો ધંધો કરે છે. બીજી જવાન છોકરી વેશ્યાને ઘેર રહેવા ગઇ, અને પોતાની માના હાથનો લખેલો પત્ર બતાવ્યો. તેમાં "મેં છોકરીને કાઢી મૂકી છે, અને છોકરી વેશ્યાનો ધંધો કરે તો મારો વાંધો નથી." એમ લખેલું હતું. જ્યારે આવી રીતે પક્કી ખાત્રી થઇ ત્યારે એ વેશ્યાએ એ છોકરીને પોતાના ઘરમાં રાખી. એ લેખ બનાવટી હતો. ગઇ રાતે ૧૭ વર્ષની જવાન તથા ખૂબસુરત છોકરીને આ શેહેરના "સ્ટેશન હાઉસ" ની કોટડીમાં પોતાની માનો ત્યાગ કરી ખુશીથી કુછંદમાં પડવા માટે કેદ કરવામાં આવી હતી. કેટલાંક અઠવાડિયાં થયાં તે છોકરીની મા તેની શોધમાં હતી, અને ગઇ કાલે છઠ્ઠી ગલ્લીમાંના એક ભવ્ય તથા ભપકાદાર વેશ્યાગૃહમાં તેને દીઠી. તે છોકરીએ કહ્યું કે "જે વેશ્યાના ઘરમાં હું હતી તેણે તથા પડોસની બીજી સ્ત્રીઓએ મને ઘેર જવાનું તથા સ્વચ્છ અને પવિત્ર જીંદગી ભોગવવાનું કહ્યું હતું, તથા આ ધંધાથી અનિવાર્ય દુઃખ થશે તે પણ જણાવ્યું હતું; પણ મેં વિચાર્યું કે થવાનું હતું તે થઇ ચૂક્યું, તેથી હવે એજ ધંધો કરવો એવો દૃઢ નિશ્ચય કીધો."

ત્રણ બનાવો લોકોના જાણવામાં આવ્યા, પણ એવા હજારો બનાવો બને છે, જે લોકોના જાણવામાં નથી આવતા. ત્રણ જવાન ઓરતોને બદલે ત્રણ જવાન મર્દો સમજો, અને એવી રીતે હજારોને બદલે દશ લાખ તમે બદલાવી શકશો. એવડી બધી લોકોની સંખ્યા વ્યભિચાર કરનારી છે. પરણેલી સ્ત્રી સાથે હદ ઉપરાંત સંગ કરો, અને જુઓ કે તમારાં ફરજંદ વ્યભિચારી તથા વિષયવાસના મનને વશ ન રાખનારાં થાય છે કે નહીં. નિર્મળ, સદ્ગુણી, તથા હદમાં વિષય ભોગવવાની જીંદગી ગુજારવાથી, પરમેશ્વરની ઇચ્છા પ્રમાણે, તમારાં છોકરાં તેના જેવાંજ ખૂબસુરત તથા ભલાં થશે.

માબાપની ઇચ્છા ઓછી તનમનની શક્તિવાળાં કે મૂર્ખ છોકરાં પેદા કરવાની હોય તો, (૧)ઋતુદાનના દિવસની થોડા રોજ અગાઉ, ખરાબ ખોરાક ખાઇ જોવો; અંધારામાં તથા હવાની આવજાવ ન થતી હોય તેવા ઓર-

(૧) ફરજંદ પેદા કરવા સ્ત્રીસંગ—સંભોગ—કરવો તે.

કામાં રહી જોવું; હદ ઉપરાંત દારૂ પી જોવો, તથા હદ ઉપરાંત સ્ત્રીસંગ કરી જોવો; અને પછી જોવું કે આ દુનિયાના કલંકરૂપ ફરજંદ થાય છે કે નહીં. એતો સત્ય છે કે જે માબાપ તમાકુ, અફીણ, અને દારૂ વાપરે છે; તથા અનિયમિતપણે વર્તે છે, તેમનાં ફરજંદ ગાંડાં થાય છે.

અથવા માબાપની ઇચ્છા એવી હોય કે તેમનાં ફરજંદ ખૂની થાય તો, ઉપર બતાવેલાં વ્યસનોમાંનાં એકાદની સાથે, ગર્ભાવસ્થામાં માએ ગર્ભનું પતન કરવાની તજવીજ કરવી. તેમાં નિષ્ફળતા મળવાથી જન્મ થયા બાદ બચ્ચું ખૂની થશે. કોઇ જગોએ મેં વાંચ્યું છે કે એક સ્ત્રીએ ગર્ભાવસ્થામાં ગર્ભનું પતન કરવાની કોશેશ કીધી હતી, જેમાં તે નિષ્ફળ થઇ હતી. પૂરે દિવસે છોકરો જન્મ્યો. પાંચ વર્ષનો થયો ત્યારથીજ તેને તે બીજા છોકરાઓ ભેગો રમવા આપતી નહીં; કેમકે પોતાના સોબતીઓને મારી નાંખવાની તેણે વારંવાર કોશેશ કીધી હતી. ખરેખર માએ જન્મ થયા પેહેલાં છોકરા માટે તિરસ્કાર બતાવ્યો હતો—તેને મારી નાંખવાની ઇચ્છા કીધી હતી; જેની અસર છોકરાપર થઇ હતી. દુઃખ, દિલગીરિ તથા ખેદ તે સ્ત્રીને તેટલાં થયાં હશે ! તેની માત્ર કલ્પનાજ થઇ શકે; પણ વર્ણવ્યાં ન જાય. તે છોકરો બાલ્યાવસ્થામાંજ મરણ પામે એવું તે ચહાતી, તથા તેને માટે રોજ પરમેશ્વરની પ્રાર્થના કરતી. તેનું કારણ એ કે તેનું મરણ થઇ જાય તો તેને વારસામાં મળેલી ખૂન કરવાની ટેવના બીજા લોકો ભોગ થઇ ન પડે.

અનાયાસે કોર્ટમાં જવાનું થતાં મેં લોકોનું ટોળું ત્યાં એકઠું થયેલું જોયું. લોકોથી આખી કોર્ટ ભરાઇ ગઇ હતી. આટલાં બધાં મનુષ્યો એકઠાં થયાં હતાં તેથી મેં ચોક્કસ જાણ્યું કે, પાંજરામાં ઉભેલા કેદીપર ખૂનનું તોહમત મૂકાયલું છે. તરતજ જ્યુરીએ દેખાવ દીધો, અને જેમાં તે અગ્રેસર હતો તેણે સ્પષ્ટ રીતે કહ્યું કે, "બંધવાપરનો ખૂનનો આરોપ સાબિત થયો છે." ન્યાયાધીશે કેદીને પૂછ્યું કે, "બચાવમાં તારે કંઇ કહેવું છે ?"

તે કેદી જેને હજી મૂંછ પણ ફૂટી ન હતી, જેનો બાંધો સારો હતો, તથા જેના ચેહરાપરથી એમ માલમ પડતું હતું કે તે પોતાનો જીવ બચાવવા આતુર છે, તેણે ન્યાયાધીશ તરફ મોઢું કરીને ખોખરા અવાજથી નીચે પ્રમાણે કહ્યું:—

"હું ગુન્હેગાર છું, અને મૃત્યુને આધીન થવા શિવાય બીજી કંઇ

ઉમેદ રાખતો નથી; કેમકે મારી જીંદગીમાં મેં શું થોડાં પાપ કર્યાં છે ? ભરજુવાનીમાં અસંખ્યાત ગુન્હાઓ માટે હું પકડાયલો છું. મેં વ્યભિચારી તથા પાપી જીંદગી ગુજારી છે. મેં બધી જાતનાં ખોટાં કૃત્યો—અસત્ય ભાષણ, લૂટવાનો અને ઠગવાનો ધંધો, તથા ખૂનો કીધાં છે; તોપણ મને ફાંસીપર ન ચડાવવો જોઇએ. કારણ કે, મેં એમાંનું એક પણ કૃત્ય ઇરાદાથી કીધું નથી. પાપ કરવાની ટેવ કે જે મને વારસામાં મળી હતી તથા જે મારામાં છે તે મૂકી દેવાની મેં બહુવાર તજવીજ કીધી હતી, તથા તેથી મને મુક્ત કરવા માટે પરમેશ્વરની પ્રાર્થના પણ કીધી હતી. મારો બાપ કે જેણે મને વારસામાં આવી પાપી બુદ્ધિ આપી તે કયાં છે ? મારી મા જેણે મારૂં પોષણ કીધું તથા આ પાપી બુદ્ધિ મારામ દાખલ કીધી તે પણ ક્યાં છે કારણ કે એમણેજ મારામાં આવા દુર્ગુણો દાખલ કીધા છે; અને એ દુર્ગુણો વધી જવાથી મારામાં ખુન કરવાની પ્રેરણા દાખલ થઇ છે. આ મોતની ટીપ—ફાંસી—તેમનેજ મળવી જોઇએ, પણ મને નહીં. અરે ! મને નહીં. કારણ કે શું હું વારંવાર તે ન કરવા માટે મારી આખી જીંદગીમાં તેને સામો થયો નથી ? મારાથી બન્યું તેટલું મેં કીધું, તોપણ વારસામાં મળેલી ખુન કરવાની ટેવ મારામાંથી નાબુદ થઇજ નહીં. મારો ગુન્હો ઓછો થાય તેટલા માટે મારે જે કંઇ બોલવાનું હતું તે હું ઉપર પ્રમાણે બોલ્યો છું." +

આવી દલીલ કે જે વારંવાર ગુન્હેગાર તરફથી ન્યાયાધીસની પાસે મૂકવામાં આવે છે, તેથી ન્યાયાધીશને કંઇ પણ અસર ન થઇ. તેનાં દેશનાં માણસોની જ્યુરીએ તેને ગુન્હેગાર ઠરાવ્યો હતો, અને કાયદાની સખ્તમાં સખ્ત શિક્ષા—મોત—તે તેણે આધીન થવું જોઇએ.

અને તોપણ શું તે ગુન્હેગાર હતો ?

માબાપો ! નવો જીવ પેદા કરવામાં જવાબદાર તમેજ છો. યોગ્ય અને પવિત્ર રીતે જવાબદારી પાળશો તો એવાં ફરજંદ થશે કે જે તમારી

+ વિધવા સ્ત્રિ ગર્ભપાત કરવામાં નિષ્ફળ થાય તો તેનું બચ્ચું જન્મ્યા બાદ ખુની થાય છે તેનો આ દાખલો છે. સધવા (પતિવાળી) સ્ત્રીનો મારો વર્ગ ઉપરાઉપરી થતાં ફરજંદ અટકાવવાની ખાતર ગર્ભ રહ્યાની ખાતરી થાય કે તરતજ ફગાવી નાંખે છે. અનાયાસે જો તેમાં તે નિષ્ફળ થાય, અને બચ્ચું પૂરા દિવસનું થઇ જન્મે, તો તે પણ ખુની નીવડેજ—ભાષાંતર કર્તા.

આબરૂ વધારશે, દુનિયાને સુખરૂપ થશે, તથા પરમેશ્વરની કીર્ત્તિ વધારશે. ખોટી, વગર ઇચ્છેલી, તથા અપવિત્ર પ્રકૃતિથી જવાબદારી ગૃહણ કરો; અને દુઃખ, ચિંતા તથા મુશીબતો એટલાં બધાં આવી પડશે કે જે, એક આત્માથી સહન પણ નહીં થઇ શકે.

માટે તે લક્ષમાં લ્યો; વિશ્વાસથી વાંચો; ઉદ્યોગથી તેનો અભ્યાસ કરો; અને ઉત્પત્તિ અવયવોના નિયમો બરોબર રીતે પાળો; જેથી તમારાં બચ્ચાં પરમેશ્વરની છબી રૂપ થાય.



પ્રકરણ ૪ થું.

ગર્ભાવસ્થા—તેનાં ચિન્હ તથા મુદ્દત.

(Pregnancy—its signs and duration).

જ્યારે નવો જીવ ગર્ભાશયમાં ઉત્પન્ન થઇ વધવા માંડે છે, ત્યારે સ્ત્રીના શરીરમાં નવો ફેરફાર થાય છે. તે સારી તંદુરસ્તી ભોગવે છે, તેનો જીવ આનંદમાં રહે છે, તથા ઘણી વેળા શરીરમાં જાડી થઇ જાય છે. નાજુક બાંધાવાળી તથા નબળી તંદુરસ્તીવાળી જે સ્ત્રી હોય તેમાં ઉપર બતાવેલા ફેરફારો બહુ કરીને જોવામાં આવે છે. કેટલીક સ્ત્રીઓ સગર્ભા હોય છતાં તેમનાં શરીરમાં કંઇ પણ ફેરફાર થતો નથી; અને કેટલીકને થોડાં ઘણાં દુઃખદાયક ચિન્હો થાય છે. પણ ઘણુંકરીને બધી સ્ત્રીઓને, હમેલ રહે ત્યારથીજ અથવા તે પછી થોડે દિવસે, નાના પ્રકારનાં અસંખ્યાત તથા અગત્યનાં ચિન્હો થાય છે.

જે સ્ત્રી પૂર્ણ તંદુરસ્ત હોય જેની પાચન શક્તિ બરાબર હોય, અને જેને બરાબર નિયમસર અટકાવ આવતો હોય, તેને હમેલ રહ્યાનું પેહેલું ચિન્હ એ જણાય છે કે " ધારેલે દિવસે અટકાવ દેખાતો બંધ થાય છે. " જે સ્ત્રી મજબુત તથા તંદુરસ્ત હોય, તથા જેને બરોબર વખતે અટકાવ દેખાતો હોય તેને હમેલ રહ્યાનું આ ખાત્રી લાયક ચિન્હ જણાય છે. જે સ્ત્રી નબળી તથા માંદી હોય તેનો 'અટકાવ' (monthly course) કેટલીક મુદ્દત લગી બંધ થઇ જાય છે. કેટલાક ઇંદ્રિયવિજ્ઞાન શાસ્ત્રીઓનું એવું માનવું છે કે, સ્ત્રીને હમેલ હોય તોપણ ઋતુશ્રાવ (દસ્તાન) થવા

કરે છે; માટે તે યેાગ્ય વખતે ન દેખાય તેથી સ્ત્રી સગર્ભા છે એમ ખાત્રીથી માનવું ન જોઇએ. અને એમનું બેાલવું ખરૂં લાગતું નથી. જ્યારે એવા અપવાદ બને છે, ત્યારે લેાહી કંઇ ગર્ભાશયમાંથી આવતું નથી; પણ તેના મુખપર ચાંદું હેાય તેમાંથી, અથવા ગર્ભાશય મુખ છેાલાયું હેાય તેા તેમાંથી નીકળતું હેાવું જોઇએ,

મેાળ અથવા સવારમાં થતી ઉલટી—એ જો કે કેાઇ વાર ગર્ભ રહે તે દિવસથીજ થવા માંડે છે; તેાપણ ઘણું કરીને ત્રીજે કે ચેાથે અઠવાડિયેથી શરૂ થાય છે. ઉલટી કંઇ હમેશને લીધે જ થાય છે એમ નથી. સ્ત્રીની તંદુરસ્તી બરેાબર ન હેાય તેાજ ઉલટી થાય છે, અને તેથી કરીને સવારમાં ઉલટી થતી હેાય તેા તે કંઇ ખાત્રી લાયક ચિન્હ ન ગણાય તેાપણ શરીરમાં બીજો કેાઇ પણ રેાગ ન હેાય છતાં અટકાવ બંધ થવાની સાથે ઉલટી પણ થતી હેાય તેા એ ખાત્રી લાયક ચિન્હ મનાય.

નાડના ધબકારા—સગર્ભા સ્ત્રીની નાડીના ધડકા તે ઉભી હેાય, બેઠી હેાય, કે સૂતી હેાય તેાપણ સરખા જ થાય છે.

મેાઢામાંથી થુંકનું બહુ પડવું—કેટલીક સ્ત્રીઓનું મેાઢુ વિચિત્ર રીતે આવી જાય છે. થુંક તદ્દન ધેાળું, થેાડું ફીણવાળું, તથા બહુ ચીકણું હેાય છે. અતિ ચીકાશને લીધે મેાઢામાંથી માંડમાંડ બહાર નીકળે છે. ઘણી હમેલદાર સ્ત્રીઓમાં આ ચિન્હ જોવામાં આવતું નથી. કેાઇક જ સ્ત્રીને આ ચિન્હ થાય છે.

સ્તનના ફેરફાર—ગર્ભ રહે તે કેડે ૪ ચારથી ૧૨ અઠવાડિયાં પછી સ્તન મેાટાં તથા કઠણ—knotty—થાય છે. 'આગલેા ભાગ'–Aorola કાળેા થઇ જાય છે, તથા તેનાપર દાણાદાર બિંદુ જોવામાં આવે છે. જેમ જેમ વધારે માસ થતા જાય છે તેમ તેમ એ 'અગ્રભાગ'ની કાળાસ ફેલાતી જાય છે; દાણાદાર બિંદુઓ પણ મેાટાં થતાં જાય છે. કેટલીક સ્ત્રીઓમાં ગર્ભ રહે ત્યાર પછી બેથી ત્રણ અઠવાડિયાંની અંદર સ્તનના ફેરફાર થાય છે; કેટલીકમાં બહુ મેાડા થાય છે; અને કેટલીકમાં મુદ્દલ થતા જ નથી.× એટલે જો કે સ્તનના ફેરફાર તથા વિશેષે કરીને દાણાદાર

× કેટલીક સ્ત્રીઓને પુત્ર જન્મવાનેા હેાય તેા 'અગ્રભાગ'—Aorola—ના રંગમાં બીલકુલ ફેરફાર થતેા નથી, અને કન્યા જન્મવાની હેાય તેાજ અગ્રભાગ કાળેા થાય છે—ભાષાન્તર કર્તા.

કિંતુ એ બધાનાં ચિન્હો જણાય છે ખરાં, તોપણ જો ચિન્હો કદી જોવામાં ન આવે તો તે સ્ત્રી સગર્ભા નથી એમ કહી ન શકાય.

સ્તનમાંથી દુધ નીકળવું—સ્તન મોટાં થવા માંડે ત્યારથી દુધ અથવા તેના જેવો પ્રવાહિ પદાર્થ ઉત્પન્ન થાય છે. પણ ઘણી સ્ત્રીઓ સગર્ભા ન હોય તોપણ તેમનાં સ્તનમાંથી દુધ નીકળે છે. શરીરમાં કોઇ પણ જાતની ગડબડ–disorder–થવાથી ઋતુશ્રાવ–monthly course–દેખાતો બંધ થઇ જાય છે, સ્તનો મોટાં થઇ જાય છે, તથા તેમાંથી દુધ પણ નીકળે છે.

ગર્ભાશયનું મોટું થવું અને તેથી પેડુનું વધવું—ગર્ભ રહે ત્યારથી ૬ થી ૧૦ અઠવાડિયાં વીત્યા બાદ એકવડા બાંધાવાળી સ્ત્રી પેડુના હેઠલા ભાગમાં જોરથી આંગળાં દાબશે તો તેને મોટું થયેલું ગર્ભાશય કઠણ દડા જેવું ગોળ તથા નારંગી જેવડું જણાશે. જ્યારે આવી રીતે ગર્ભાશય જોવું હોય ત્યારે સ્ત્રીએ ચત્તું સૂવું; પગ ઉભા રાખી બંને સાથળો પેટ તરફ વાળવા; તથા ખભા નીચે ઉશીકું–pillow–રાખવું.

(અ) પહેલા બે માસ લગી ગર્ભાશય પેડુમાં નીચું ઉતરી જાય છે, તેની ગરદન ડાબી બાજુ ઢળેલી રહે છે.

(બ) ત્રીજે મહીને પેટના ભાગમાં ઉંચું ચઢે છે, અને જમણી બાજુ જરા વાંકું રહે છે.

(ક) ચોથે મહીને ગર્ભાશયનું મથાળું દુંટી અને 'પ્યુબિસ'—pubis—ની વચ્ચે હોય છે.

(ડ) પાંચમે મહિને ગર્ભાશય દુંટી બરોબર હોય છે.

(ઇ) છઠ્ઠે મહીને દુંટીથી બે આંગળાની પોહોળાઇ જેટલું ઉપર હોય છે.

(ગ) સાતમે મહીને 'સ્ટરનમ'–sternum–તથા દુંટીની વચ્ચે હોય છે.

(હ) આઠમે મહીને લગભગ 'સ્ટરનમ' લગી હોય છે. તે સિવાય ઉધરસ તથા છાતીનો થડકો હોય છે.

(જ) નવમે મહીને ગર્ભાશય નીચું ઉતરી જાય છે.

પેટમાં છોકરાનું ફરકવું—સાડાચાર મહીને પેટમાં છે ફરે ફરવા માંડે છે. આ ફરકવું કે જે વેહેલામાં વેહેલું ત્રીજે મહીને પણ થાય તે

પ્રથમ હલકું અને પેટમાં ફડફડાટ થતો હોય તેવું લાગે છે. તેને લીધે સ્ત્રીને મોળ ચડે છે, તથા વખતે તે મૂર્ચ્છિત પણ થઇ જાય છે. જેમ વધારે મહિનાનો ગર્ભ થતો જાય તેમ વારંવાર ફરકવા માંડે છે, અને એ ફરકવું પ્રસવ થવાના દિવસ લગી જારી રહે છે. છોકરાનું ફરકવું નરી આંખે જોવામાં આવે છે, તેમ હાથના સ્પર્શથી પણ જણાય છે. સ્ત્રીને ચત્તી સુવાડી, બંને હાથ પેટપર પોહોળા કરી, તે વડે પાંચેક મિનીટ લગી પેટપર દબાણ કરવાથી છોકરૂં પોતાના હાથ પગ હલાવશે, જે હાથ નીચે જણાશે.

ગર્ભનું ખાત્રી લાયક ચિન્હ:—"સ્ટેથોસ્કોપ" (stethoscope) વડે હૃદયનો થડકો સંભળાય તો ખાત્રીથી જીવતો ગર્ભ પેટમાં છે એમ કહી શકાય. બચ્ચાના હૃદયનો અવાજ પાંચમા માસથી સંભળાવા માંડે છે. શરૂઆતમાં બહુ ધીમો સંભળાય છે. પણ જેમ વધારે દિવસ ભરાતા જાય છે તેમ સ્પષ્ટ સંભળાય છે. જાણે નાનું ઘડિયાળ ચાલતું હોય તેમ ટકટક અવાજ સંભળાય છે, થડકા એક મિનીટમાં ૧૧૦ થી ૧૪૦ લગી થાય છે, એ સાંભળતી વખતે હાથવડે માના કાંડાની નાડ જોવી. માની નાડના તથા બચ્ચાના હૃદયના થડકા મળતા–સરખા નહીં થાય; એટલે કે માની નાડના થડકા ૬૦ થી ૭૦ જ થશે, અને બચ્ચાના હૃદયના થડકા ઉપર લખ્યા મુજબ ૧૧૦ થી ૧૪૦ થશે. માની નાડીના થડકા, "સ્ટેથોસ્કોપ" થી સંભળાતા બચ્ચાના હૃદયના થડકાને મળતા ન આવે, તો સમજવું કે સંભળાતો અવાજ બચ્ચાનાજ હૃદયનો છે. બચ્ચાના હૃદયનો અવાજ ઘણું કરીને પેડુની ડાબીમેર સંભળાય છે. વખતે વચ્ચોવચ્ચ પણ સંભળાય છે. પેડુની બંને બાજુ હૃદયનો અવાજ સંભળાય અને તે અવાજ એક તાલમાં ન હોય તો બે છોકરાં હોવાની ખાત્રી થાય છે.

હમેલની મુદ્દત—સ્ત્રીને ગર્ભ અનાયાસે રહી જાય છે તેથી, "નવો જીવ" પેદા કરવા માટે કોઇબી જાતની તૈયારી કરવામાં આવતી નથી તેથી, તથા ગર્ભ કયે દિવસે રહ્યો છે તે જાણી શકાતું ન હોવાથી કેટલી મુદ્દત પછી પ્રસવ (Delivery) થશે તે કહી શકાતું નથી. નવ મહિના અથવા બસો એંશી દિવસ વીત્યા કેડે છોકરાનો જન્મ થાય છે એમ બધા કબૂલ કરે છે. જો સ્ત્રીઓ બ્રહ્મચર્યવ્રત પાળે તથા નવો જીવ પેદા કરવા માટે આ પુસ્તકમાં જે નિયમ આપેલો છે તે મુજબ વર્ત્તે તો

(૧) Stethoscope.

કયે દિવસે ગર્ભ રહ્યો હતો તે, તે જાણી શકે; કયે દિવસે જન્મ થશે તે જાણી શકે; તથા ફરીથી બીજીવાર સગર્ભા થાય ત્યારે પણ પ્રસવનો દિવસ જાણી શકે એટલુંજ નહીં પણ, ધારેલે દિવસે કેટલે કલાકે પ્રસવ થશે એ પણ જાણી શકે. આટલી ખબર આગળથી રહેવાથી તેમના જીવને બહુ સંતોષ થાય. અલબત્ત, જે પુરૂષો પોતાની સ્ત્રીઓને પવિત્ર અને તંદુરસ્ત જીંદગી ભોગવવા દેતા હશે, તથા જેઓ આ પુસ્તકમાં લખેલા નિયમ મુજબ [1]ઋતુદાન દેતા હશે, તેમનીજ સ્ત્રીઓ પ્રસવનો સમય આગળથી જાણી શકશે.

વખતે એવું બને છે કે બસો એંશી દિવસ થઇ જવા છતાં પ્રસવ નથી થતો.

" ઇંગ્લાંડમાં કેટલાંક વર્ષપર હમેલની મુદ્દત નક્કી કરવા માટે કોર્ટમાં તપાસ કરવામાં આવી હતી. ગાર્ડનર પીયરેજના કેસપરથી એ તપાસ ચાલી હતી; અને અમીરની પદ્ધિનો એ ખરો હકદાર છે કે નહીં એ નક્કી કરવા માટે એ તપાસ કરવામાં આવી હતી. ઘણા પ્રખ્યાત ડોકટરોના અભિપ્રાય એ વેળા લેવાયા હતા, છતાં હમેલની મુદ્દત નક્કી થઇ શકી ન હતી. લંડનના મેરીમન નામના ડોકટરના મનપર એ કેસની અસર એટલી બધી થઇ કે ૧૧૪ એકસો ચૈાદ સગર્ભા સ્ત્રીઓએ કેટલી મુદ્દત પછી બચ્ચાં જણ્યાં હતાં તેનો તેણે નોંધ રાખ્યો હતો. તે નોંધનું એક પત્રક બનાવી તેમાં તેણે દરેક સ્ત્રીએ કેટલાં અઠવાડયાં પછી છોકરૂં જણ્યું હતું એ દેખાડી દીધું હતું. તે પત્રકપરથી જણાય છે કેઃ—

૩ છોકરાં	૩૭	સાડત્રીસમા	અઠવાડિયામાં	જન્મ્યાં	હતાં.
૧૩ છોકરાં	૩૮	આડત્રીસમા	અઠવાડિયામાં	જન્મ્યાં	હતાં.
૧૪ છોકરાં	૩૯	ઓગણચાલીશમા	અઠવાડિયામાં	જન્મ્યાં	હતાં.
૩૩ છોકરાં	૪૦	ચાલીશમા	,,	,,	,,
૨૨ છોકરાં	૪૧	એકતાલીસમા	,,	,,	,,
૧૫ છોકરાં	૪૨	બેતાલીસમા	,,	,,	,,
૧૦ છોકરાં	૪૩	ત્રેતાલીસમા	,,	,,	,,
૪ છોકરાં	૪૪	ચુમાલીસમા	,,	,,	,,

(૧) સંભોગ sexual interoourse. + જુઓ પ્રકરણ ૧૯. ટુંકસાર એવા મથાળા નીચે.

" આ કોઠાથી તથા બીજા દાખલા ઉપરથી જણાય છે કે ગર્ભની મુદ્દત આગળથી કહી શકાય તેમ નથી. કેટલીક સ્ત્રીઓનાં છોકરાં ૨૮૦ દિવસથી પણ ઓછી મુદ્દતમાં પૂર્ણ અવયવોવાળાં થઈ જાય છે; અને કેટલીકનાં ૩૦૦ દિવસ કે તેથી પણ વધારે મુદ્દત લગી પૂર્ણ અવયવોવાળાં થતાં નથી: આથી એમ અનુમાન થાય છે કે મજબૂત બાંધાવાળાં મા-બાપથી ઉત્પન્ન થયેલાં છોકરાં વેહેલાં પૂર્ણ અવયવોવાળાં થઇ જાય છે, અથવા તો કોઇ એવાં બીજાં કારણો હોવાં જોઇએ કે જે આપણે જાણતાં નથી. "

કેટલા માસનું બાળક જીવી શકે ?—વખતે એવો બનાવ બને છે કે સ્ત્રીની કસુવાવડ થઇ જાય છે. આવો બનાવ ઘણું કરીને જે સ્ત્રીને પ્રેહેલીજ્વાર હમેલ રહ્યો હોય તેનામાંજ બને છે. ગર્ભાશયને મોટા થવાની ટેવ પડેલી ન હોવાથી તે સંકોચાય છે, અને તેને લીધે પ્રસવનો સમય થયા વિના ગર્ભપાત થઇ જાય છે. થોડાંમાં થોડાં કેટલાં અઠવાડિયાં પછી જન્મેલું બચ્ચું જીવી શકે ? તે હજી નક્કી થયું નથી, સાધારણ રીતે એમ મનાય છે કે, સાત માસનું બચ્ચું જીવતું રહી શકે છે.

ડોકટર રોડમન લખે છે કે એક સ્ત્રીએ ૧૯ ઓગણીસ અઠવાડિયાની અંદર છોકરૂં જણ્યું હતું. તેને અગાઉ પાંચ છોકરાં થયાં હતાં. આ છઠ્ઠું છોકરૂં અકાળે જન્મ્યું હતું. તેનું કારણ એ હતું કે અતિ શ્રમથી તે થાકી ગઇ હતી. જન્મેલું બચ્ચું જીવતું હતું તથા તે પુત્ર હતો.

" એ છોકરાને નવરાવવું એ જોખમ ભરેલું છે એમ જાણીને તરતજ તેના બદનપરનો ચીકાસ લૂગડેથી લોહી નાંખવામાં આવ્યો હતો, તથા ફલેનલ–Flannel–તેના આખા બદનની આસપાસ વીંટાળી લીધું હતું: ફકત મોં, શ્વાસોશ્વાસ લેઇ શકાય તેટલા માટે, ઉઘાડું રાખ્યું હતું. જ્યાં લગી લૂગડાં પેહરાવવામાં આવ્યાં ન હોય ત્યાં લગી મા, તેને પોતાના પંડખામાં સવાડેલો રાખતી હતી. એવો નિયમ છે કે, છોકરૂં નબળું હોય તો જન્મે ત્યાંથી ૧૨ બાર કલાક લગી તેને વારંવાર ધવરાવવું જોઇએ. આ છોકરો નબળો હતો તોપણ બાર કલાક લગી તેને મુદ્દલ ધવડાવવામાં આવ્યો ન હતો: ફકત માની સોડમાં સુતેલો રાખવામાં આવ્યો હતો. બીજે દિવસે એ છોકરાનું માથું, શરીર, તથા હાથપગ રૂનાં બેવડાં ત્રેવડાં પડથી ઢાંકી લેવામાં આવ્યાં હતાં, તથા તેપર " ફલેનલ " વીંટવામાં આવ્યું હતું,

અને પાછો માની સોડમાં સુવાડવામાં આવ્યો હતો. તે એટલો તો નબળો હતો કે, ૩ તથા ફ્લેનલની ગરમી પણ સહન કરી શકતો ન હતો. તેની પાસે જીવંતા કોયલાની સગડી રાખવાથી તેને નબળાઇ જણાતી હતી, પણ માની સોડમાં સુવાડવાથી તે બળવાન તથા મજબૂત જણાતો હતો. ઘણી ગરમીથી તેનો ચેહેરો ફિકકો થઈ જતો હતો; તેથી એમ અનુમાન થતું કે, તેને શરીરે બેચેની જણાતી હતી; એથી ઉલટું ગરમી ઓછી કરવાથી તથા ધીમેધીમે માથું ખુલ્લું કરવાથી આખું શરીર એકદમ ધ્રુજતું હતું.

એવી રીતે તે છોકરાની બિમારીનું કારણ જાણવામાં આવી જવાથી તેની મા તથા બીજી બે સ્ત્રીઓ રાતદિવસ તેને વારાફરતી પડખામાં સુ-વાડી રાખતી હતી. એવી રીતે બે મહિનાથી પણ વધારે મુદ્દત લગી તેને પડખામાંજ રાખવામાં આવ્યો હતો. તે પછી કોઇ કોઇવાર તેને માથી અળગો રાખવામાં આવતો હતો, પણ કપડાં બરાબર પેહેરાવી રાખતા હતા: કોઇક વખતેજ થોડાં કપડાં પેહેરાવતા હતા. તેની ઉમ્મર ૩ ત્રણ અઠવાડિયાની થઇ ત્યારે તેની લંબાઇ તથા વજનનો ક્યાસ થઇ શકયો હતો. લંબાઇ ૧૩ તેર ઇંચ તથા વજન ૧ એક રતલ અને ૧૩ તેર 'એવોરડુપોઇઝ' આંઉસ હતું. પેહેલા અઠવાડિયા લગી તે ખોરાક મુ-શ્કેલીથી ગળી શકતો હતો. તરતજ પીળો મળ–neconium–એકો હતો. અને આઠમા દિવસથી તેને પાણીની તરસ બહુ લાગવા માંડી હતી, જે ત્રણ અઠવાડિયાં પૂરાં લગી જારી રહી હતી, અને ત્યાર પછી બંધ પડી હતી. પેહેલા અઠવાડિયામાં 'બ્રેડ'–Bread–ને પાણીમાં બાફી સાકર નાંખી, એકરસ કરી, લૂગડેથી ગાળી ખોરાક તરીકે આપતા હતા. બીજા અઠવાડિયામાં 'બીફ્ટી'–beeftea–તથા એથી ત્રણ ચમચા ધાવણ એ-કઠાં કરી આપતા હતા. એ અઠવાડિયા ઉપર બે દિવસ થયા ત્યારે તેણે ધાવવાની કોશેશ કરવા માંડી હતી હળવે હળવે 'કૃત્રિમ ખોરાક'–Ar-tificial food–ઘટાડી ધાવણ ધવરાવવામાં માંડયું હતું, અને પછી ફક્ત ધાવણ ઉપરજ રાખવામાં આવ્યો હતો. આવી રીતે સંભાળ રાખવાથી તે છોકરોજ ચાર મહિનાનો થયો ત્યારે તેનું શરીર તંદુરસ્ત હતું, અને ઝાડાં પેશાબ બરાબર થતાં હતાં.

બરાબર સંભાળ લેવામાં આવે તો સાત માસ પૂરા થયા પછી જ-ન્મેલું બચ્ચું જીવતું રહે; અને તંદુરસ્ત સ્ત્રીનું બચ્ચું, બહુજ સંભાળ લેવામાં આવે તો, ૬ માસનું હોય તોપણ જીવતું રહે.

પ્રકરણ ૫ મું.

ગર્ભાવસ્થામાં થતા રોગ.

(Disorders of Pregnancy)

છોકરૂં કુદરતી રીતે તથા સેહેલાઇથી જન્મે. એવું થવા માટે શી શી બાબતો જરૂરની છે તે જણાવ્યા પેહેલાં હમેલના વખતમાં થતા વ્યાધિનું બ્યાન આપવું એ વધારે સારૂં છે.

પ્રથમ તો સમજવું જોઇએ કે છોકરૂં જણવું એ કુદરતી નિયમ છે. પૂર્ણ તંદુરસ્ત સ્ત્રીને હમેલના વખતમાં તથા પ્રસવ વેળા કોઇ પણ જાતની પીડા કે દુઃખ થવું ન જોઇએ થાયજ નહીં. પ્રસવ વેળા થતું દુઃખ તથા ભય દૂર થઇ ન શકે એમ બધા લોકોનું માનવું છે, તે કેવળ પરમેશ્વરનો ન્યાય અને તેની દયાનો પૂરતો વિચાર ન કરવાથી જ. ઝાડને ફળ થવાં તથા પ્રાણીઓને બચ્ચાં થવાં એ જેમ કુદરતી નિયમ છે. તેમ સ્ત્રીઓને છોકરાં થવાં એ પણ કુદરતી નિયમ છે. આમ હોવાથી પ્રસવ વેળા આનંદની લાગણી સ્ત્રીને થવી જોઇએ. બીકણ મા થાઓ, અને બચ્ચાં થાય એવી મનમાં ઇચ્છા રાખો.

અમને એવું કહેવામાં આવ્યું છે કે, હિંદુસ્તાનની સ્ત્રીઓ ઘેર હોય તો ઘરમાં, અને બહાર હોય તો રસ્તામાં, એન કે ડોકટરની મદદ વિના, છોકરૂં જણે છે; અને પ્રસવ થયા બાદ તરતજ ઘરનું કામ કરવા મંડી જાય છે, અને મુસાફરીમાં હોય તો પ્રસવ થાય કે તરતજ મુસાફરીનું કામ જારી રાખે છે.

હિંદુસ્તાનની સ્ત્રીઓ સેહેલાઇથી છોકરાં જણે છે તેને માટે એવી દલીલ ઉઠાવી શકાય કે, તેઓ સુધારામાં પછાત હોવાથી તેમનાં બચ્ચાંનાં માથાંનું કદ નાનું હોય છે, એટલે કંઇ પણ અકસ્માત કે દુઃખ થયાં વિના સેહેલાઇથી જણે છે. અતિ બુદ્ધિમાન, સારી રીતે ભણેલા, અને સારા વિચારવાળાં લોકોની સ્ત્રીઓનાં ફરજંદનાં માથાં થોડી કેળવણીવાળા પુરૂષોની સ્ત્રીઓનાં ફરજંદનાં માથાં કરતાં કૈંથાકું મોટાં થશે. આ વાત ખરી છે. તોપણ સુધરેલા પુરૂષોની સ્ત્રીઓ પૂર્ણ તંદુરસ્ત હોય, તથા પેહેલા ભાગના ૧૧ અગીઆરમા પ્રકરણમાં આપેલી " જીંદગી ભોગવવાની રીત " પ્રમાણે વર્તે, તો કુદરતના નિયમ મુજબ તદન દુઃખ વગર છોકરૂં

જણી શકે. ગર્ભાવસ્થામાં શરીર વધારે તંદુરસ્ત રહેવું જોઇએ. જે સ્ત્રી તંદુરસ્ત હશે તેને હમેલ (ગર્ભ) રહેશે ત્યારે તેના શરીરમાં તાકાત બળ વધારે આવશે; તંદુરસ્તી પૂર્ણ રહેશે; તથા મન આનંદમાં રહેશે એવું તેા આનંદમાં રહેશે કે એવેા આનંદ બીજા કેાઇ બી વખતમાં તેને જણાયેા નહીં હેાય. પણ દિલગીર થવા જેવું એ છે કે એ અવસ્થામાં કેાઇ બી સ્ત્રી પૂર્ણ તંદુરસ્ત જોવામાં આવતી નથી, એટલે એ વખતમાં થતા રેાગેાનું વર્ણન આંહી કરવાની જરૂર પડી છે.

વિશેષે કરીને તંતુઓના રેાગ જોવામાં આવે છે. શરીર તંદુરસ્ત હેાય તેા ગર્ભાશય સાથે સંબંધ રાખનારા તંતુઓ—nerves—દરદ કરતા નથી; જ્યારે રેાગ થાય છે ત્યારેજ એ તંતુઓ દરદ—પીડા—કરે છે. ગર્ભાશયમાં રહેલા બચ્ચાના શરીરના અવયવેાનું બંધારણ ગર્ભાવસ્થામાં થાય છે, તેથી ગર્ભાશયના તંતુઓ નબળા પડે છે. એ નબળા તંતુઓને આખા શરીરના બાકીના તંતુઓ મારફતે પેાષણ મળે છે. આખા શરીરના તંતુઓને ગર્ભાશયના તંતુઓ માટે તંતુ-રસ પૂરેા પાડવેા પડે છે, તેથી શરીરના બધા તંતુઓ નબળા થઇ જાય છે, અને રેાગ ઉત્પન્ન કરે છે. હેાજરીના તંતુઓ નબળા પડી જવાથી ખાધેલું અન્ન બરાબર પચતું નથી, એટલે મેાળ ચડે છે અથવા ઉલટી થાય છે. મગજને પૂરતું પેાષણ ન મળવા સબબ તે નબળું થઇ જાય છે; એટલે સ્ત્રી શિથિલ થઇ જવાથી 'હીસ્ટીરીઆ' (Hysteria) ના રેાગનું પાત્ર થઇ પડે છે.

મેાળ તથા ઉલટી—આ સાધારણ રીતે "સવારમાં થતી ઉલટી" morning sickness કહેવાય છે. કેમકે સવારમાં પથારીમાંથી ઉઠી ઉભાં થતાં જ થાય છે જે સ્ત્રીઓ પૂર્ણ તંદુરસ્ત નથી હેાતી તેમને મન એ ખાત્રીલાયક ચિન્હ થઇ પડે છે. જોકે ગર્ભ રહે ત્યારથી જ ઉલટી થાય ખરી, તેાપણ ઘણું કરીને ગર્ભ રહે તે કેડે બેથી ત્રણ અઠવાડિયાં વીત્યા બાદ તેની શરૂઆત થાય છે. સવારમાં ઊઠતી વખતે સ્ત્રીને અસુખ લાગશે અને તરતજ ઉલટી થશે. વખતે નાસ્તેા લેવાના વખત લગી નથી થતી. એટલે પૂરતા સ્વાદથી નાસ્તેા લઇ શકાય છે, અને તરતજ ઉલટી થઇ જાય છે. આવી રીતે કેટલાંક અઠવાડિયાં લગી ઉલટી થયા કરે છે. કેટલીક સ્ત્રીઓને છેાકરૂં પેટમાં ફરકવા માડે ત્યાં લગી થઇ પછી પેાતાની મેળે બંધ થઇ જાય છે. કેટલાક વૈદેાનેા એવેા મત છે કે સવારમાં ઉલટી થાય છે તેથી ગર્ભાશય પેાતાનું કામ જોસબંધ બજાવે છે, અને બીજા

રોગો થતા નથી. આ મત ખોટો છે. કેમકે આ ચિન્હો કુદરતના નિયમથી ઉલટાં છે, અને આવાં ચિન્હો બિલકુલ નથી થતાં એવા પણ દાખલા જોવામાં આવે છે. જંગલી લોકોની સ્ત્રીઓને બિલકુલ ઉલટી થતી નથી. પેહેલા ભાગના ૧૧ અગીઆરમા પ્રકરણમાં “ જીંદગી ભોગવવાની રીત ” આપેલી છે તે પ્રમાણે સ્ત્રીઓ વર્તે તો સવારમાં થતી ઉલટી કદાચ તદ્દન બંધ ન થઇ જાય તોપણ ઓછી થાય ખરી. તેમણે જમવામાં બહુ સંભાળ રાખવી જોઇએ; ખોરાક થોડો થોડો લેવો જોઇએ; અને આખા દિવસમાં માત્ર બેજ વખત જમવું જોઇએ. કોઇ નુકસાનકારક ચીજ ખાવાની ઇચ્છા થાય તો તે બિલકુલ ખાવી ન જોઇએ, તથા જમવાના વખતની વચ્ચમાં કંઇ પણ ખાવું ન જોઇએ. સવારના પોહોરમાં થંડા પાણીનો એક ગ્લાસ પી જવો, અને શરીરને કોઇ પણ સ્ત્રી મારફતે ખૂબ ચોળાવીને ટૂંકા વખતમાં સ્નાન કરી લેવું. ન્હાયા બાદ કપડાં પેહેરીને ખુલ્લી હવામાં ઝડપથી ફરી આવવું. અને પછી નાસ્તો લેવો. વેળાસર અને જેમ બને તેમ સાદો ખોરાક ખાવો. દરરોજ વાદળી વડે ન્હાઇ, નગ્ન થઇ, ઘરમાં સાદડી કે આરામ ખુરસીપર સૂરજનો તડકો બદનપર બરોબર પડે તેવી રીતે પડી રહેવું. શરૂઆતમાં પાંચ મિનીટ લગી તડકામાં એવી રીતે પડયાં રહેવું; અને પછી ટેવ પડતી જાય તેમ વધારે વખત પડયાં રહેવું; અંતે અડધા કલાક લગી પડી રહેવાની ટેવ પાડવી. આમ વર્તવાથી સવારની ઉલટી બંધ થશે જ.

અભાવ (Longings)—ઘણી સગર્ભા સ્ત્રીઓને ખાવાલાયક તેમજ ન ખાવા લાયક ચીજો ખાવાની નવાઇ જેવી ઇચ્છા થાય છે. જે તંદુરસ્ત હોય તેને એવી ઇચ્છા બિલકુલ ન થાય. તપાસ કરવાથી માલમ પડશે કે, જે સ્ત્રીઓને તનનું કે મનનું કામ કરવું નથી પડતું, તથા જેમનો વખત મુસ્કેલીથી નીકળતો હોય છે, તથા જે આળસુ હોય છે તેમનેજ એવી ઇચ્છા થાય છે. વળી કેટલીક સ્ત્રીઓના માયાળુ પતિ અથવા અતિ માયાળુ સંબંધી લાડ લડાવીને તેમની ઇચ્છાનુસાર ખાવાનું આપે છે—એવા ઇરાદાથી કે એમ કરવાથી તેમની તંદુરસ્તી સારી રહેશે. ખરૂં જોતાં ઉલટી તંદુરસ્તી બગડે છે, તથા તેમનાં ફરજંદ ‘ કંઠમાળ ’ રોગવાળાં થાય છે. કેટલીક સ્ત્રીઓનું એવું માનવું છે કે હમેલના વખતમાં જે ચીજ ખાવાની ઇચ્છા થાય તે ન ખાઇએ તો, જન્મ થયા બાદ, બચ્ચું તે ચીજ ખાવાની ઇચ્છા ધરાવનારૂં થાય. એમ માનવું એ ભૂલ ભરેલું છે.

કારણ કે ઉપર વર્ણન કર્યું એ વર્ગની સ્ત્રીઓની મનની દઢતા એવી મજબૂત નથી હોતી કે જેથી ગર્ભ પર અસર થાય. એઓ માત્ર એવી ચીજો ખાઇને ગર્ભના શરીરનો બાંધો રોગી કરી નાંખે છે. આવી ન ખાવાની ચીજો ખાવાની ઇચ્છા થાય છે તેનો અટકાવ કરવાનાં સાધનો, કસરત, સાદો અને "કામ ઉત્પન્ન ન કરે એવો"—unstimulating—ખોરાક તથા પહેલા ભાગના ૧૧ અગીઆરમા પ્રકરણમાં આપેલી "જીંદગી ભોગવવાની રીત" મુજબ વર્તવું એ છે.

મૂર્છા—નબળા બાંધાવાળી સ્ત્રીઓને ગર્ભાવસ્થામાં મૂર્છા આવે છે. ગર્ભાશયના તંતુઓ સાથે હૃદયનો સંબંધ હોવાથી તેની ગતિમાં પ્રતિબંધ થાય છે, એટલે મૂર્છા થાય છે. કેટલીક સ્ત્રીઓને નજીવાં કારણથી ગર્ભાવસ્થાની આખી મુદત લગી વારંવાર મૂર્છા થયાં કરે છે; કેટલીકને કોઇ કોઇ વાર થાય છે, અને કેટલીકને અમુક મુદતને અંતરે ધારેલે વખતે થયા કરે છે. જ્યારે મૂર્છા થાય ત્યારે માથું નીચું રાખવું, અને તેને તળે ઉશીકું ન રાખવું. પુષ્કળ હવાની આવજાવ થતી હોય તેવી ખુલ્લી જગોમાં સુવાડવી; પેહેરેલાં કપડાં તંગ હોયતો ઢીલાં કરવાં, અને ચેહેરા પર પાણી છાંટવું. શરીર તંદુરસ્ત થયેથી વારંવાર થતી મૂર્છા આપોઆપ બંધ થઇ જશે.

અનિંદ્રા—ગર્ભાવસ્થામાં કોઇને ઊંઘ થોડી આવે છે, તથા કોઇને મુદ્દલ આવતી નથી. જે સ્ત્રી નબળી, તથા ચીડીઆ સ્વભાવની હોય તેને ઊંઘ નથી આવતી. ઘણું કરીને ગર્ભ રહે ત્યારથીજ નથી આવતી, અથવા આઠ કે નવ માસનો ગર્ભ થયા કેડે નથી આવતી. ઉંઘ આવવા જેવું જણાય કે તરતજ હાથપગ ખેંચાવા લાગે છે, જેથી સ્ત્રી ઉંઘમાંથી જાગી જાય છે, જે સ્ત્રી હમેશાં ન્હાય. ખુલ્લી હવામાં યોગ્ય કસરત કરે. સ્વચ્છ પાણી પીએ, સાદો તથા કામોત્તેજક[1] ન હોય તેવો ખોરાક લે, તથા થંડી હવામાં કઠણ બિછાના પર સૂવે તેને નિદ્રા આવ્યા વિના ન રહે.

ઝાડાની કબજીઅત—ઘણું કરીને ગર્ભાવસ્થાની આખી મુદતમાં ઝાડાની કબજીઅત રહે છે. મોટા થયેલા ગર્ભાશયનું દબાણ સફરાપર થવાથી ઝાડાની કબજીઅત થાય છે. પણ ખાસ કરીને પરસોદી જેવા ઘઉંના લોટની રોટલી, માખણ અથવા ઘી, ચરબીવાળું માંસ કોફી, ચા, પુરી,

---

(૧) stimulating

મિઠાઇ, ભજીઆં ઇત્યાદિ ચીજો ખાવાથી તથા આળસુ થઇ બેસી રહેવાથી ઝાડાની કબજીઅત થાય છે.

આ રોગને લીધે બીજા રોગ થાય છે. એથીજ કેટલીક સ્ત્રીઓને માથામાં દુ:ખાવો થાય છે, તથા જુલાબ લીધાથી મટી જાય છે. ઘણી વેળા હૈડાંટી થવાનું[1] કારણ પણ ઝાડાની કબજીઅત હોય છે. તેથી છાતીમાં દાહ થાય છે, ફડકા—pulpitation થાય છે, તથા મૂર્છા આવે છે. નિદ્રા ન આવવાનુ કારણ પણ ઝાડાની કબજીઅત હોય છે. વખતે કસુવાવડ—miscarriage નું કારણ પણ એ હોય છે.

ઝાડાની કબજીઅત ઘણું કરીને સાદા ઇલાજથી મટી જાય છે. હરવારા કે ચારણીથી ચાળેલા લોટના રોટલી ન ખાવી, પણ પ્રથમ ઘઉંને સાફ કરી કસ્તર કે કાંકરા વીણી દળવા અને પછી તે લોટની ચાળ્યા વગર રોટલી વણવી, અને તે રોટલી ખાવી. લોટને ચાળવાથી થુલાનો ભાગ નીકળી જાય છે, એટલે ઝાડો સાફ આવતો નથી. બની શકે તો ધોળા ઘઉંને બદલે "ગ્રેહામ[2]" ઘઉંનો ઉપયોગ કરવો. લોટ ગમે તે જાતના ઘઉંનો વાપરો પણ વગર ચાળેલોજ વાપરવો. ભરડેલા ઘઉંના જેટલી જાતના પદાર્થ—ખાવાના પદાર્થ—થતા હોય તે બધા ખાવા. બધી જાતની મિઠાઇ, પૂરી, ભજીઆં, ચા, કોફી, ઇત્યાદિ વર્જ કરવાં. ઝાડો સાફ લાવે તેવાં ફળ, અંજીર, ખજૂર, કાચાં કે સેકેલાં 'એપલ્સ'—Apples—ઇત્યાદિ ખાવાં, દૂધ થોડું ખાવું. બની શકે ત્યાંસુધી પાણી શિવાય બીજો કોઇ પણ પ્રવાહી પદાર્થ ન લેવો. આવી જાતનો ખોરાક ખાવાથી, ઠંડા પાણીમાં કમ્મર પર્યંત વારવાર બેસવાથી, તથા ગુદામાં થંડા પાણીની પીચકારી મારવાથી ઝાડાની કબજીઅત દૂર થશે.

ઝાડો—કોઇ વાર કબજીઅતને લીધે આપોઆપ ઝાડો થઇ આવે છે. આવો બનાવ બને ત્યારે બંધકોષના—કબજીઅતના—ઇલાજો કરવા. ખોરાક ખાવામાં સંભાળ રાખવી, વારંવાર થંડા પાણીમાં કમ્મર લગી બેસવું, અને ઝાડે ફરી આવ્યા બાદ દર વખતે રબરની પીચકારીથી થંડું પાણી ગુદામાં દાખલ કરવું.

હરસ—સગર્ભા સ્ત્રીને હરસ થતા હોય એવું વારંવાર જોવામાં આવે છે. જે કારણોથી હરસ થાય છે તેમાં મુખ્ય કારણ ઝાડાની કબજી-

---

(૧) Heartburn (૨) Graham

અત છે. અગાઉ જણાવ્યા મુજબ વર્તન રાખી કબજીઆત દૂર કરશો તો હરસ પોતાની મેળે મટી જશે. ઇલાજ નહીં થાય તો જીંદગી પર્યંત દુઃખ વેઠવું પડશે. જે સ્ત્રીને હરસ થયેલા ન હોય તેના ખ્યાલમાં પણ ન આવે એવી અસહ્ય પીડા હરસવાળી સ્ત્રીને વેઠવી—ભોગવવી—પડે છે. માટે ઝાડો કબજ ન થાય તેવી સંભાળ હંમેશાં રાખવી. વિશેષે કરીને ગર્ભાવસ્થામાં ઝાડો કબજ ન રહે તેવી રીતે વર્તવું જોઇએ; કારણ કે એ રોગનું મૂળ રોપાતું અટકાવવાનો માત્ર એજ ઇલાજ છે.

યોનિકંડુ (Pruritus Vulvi) ઘણીખરી ગર્ભવંતી સ્ત્રીને યોનીના ભાગપર બહુ જ ખરજ થાય છે. એનું ખાત્રી પૂર્વક કારણ કાંઇ-બી જણાયું નથી. પણ સ્વચ્છતા ન રાખવાથી ઘણું કરીને એ રોગ થાય છે. સહુથી સરસ ઇલાજ એ છે કે, યોનીમાર્ગ—vagina—માં થંડા પાણીની પીચકારી મારવી; યોનીમુખપર થંડા પાણીમાં ભીંજાવેલા લુગડાંના કટકા રાખવા; અને કમ્મર લગી થંડા પાણીમાં બેસવું. બરફ મળે તો યોની મુખપર લગાડવો. કેટલાક વૈદ્યો એક આંઉંસ ટંકણખારને વીશ આંઉંસ હલકા—soft—પાણીમાં ગાળી તેમાં ભીજાવેલા કપડાને વારંવાર યોની મુખપર ફેરવવાની ભલામણ કરે છે+ એકલા થંડા પાણીથી ખરજ કમતી થાય છે, પણ દરદ મટી જતો નથી. માટે કાંઇ ઇલાજ ન હોય તેવે વખતે થંડાં પાણીથી યોનીનું પ્રક્ષાલન કરવા ચુકવું ન જોઇએ.

છાતીમાં થતો દાહ—Heartburn—આના જેવા પીડાકારી દરદ ગર્ભાવસ્થામાં બીજો કોઇ પણ હોતો નથી. ઘણી વેળા આ દુઃખદાયક રોગ ગર્ભ રહે ત્યારથી જ શરૂ થાય છે. પેટમાં ખટાશ થવાથી એ દરદ થાય છે. પેટમાં ખટાસ થવાનું કારણ અયોગ્ય ખોરાક એ હોય છે. જે સ્ત્રી થોડો તથા માફકસર ખોરાક લે અને પેહેલા ભાગના ૧૧ અગીઆરમા પ્રકરણમાં બતાવેલી "જીંદગી ભોગવવાની રીત" મુજબ વર્તે તેને છાતીમાં દાહ ન થાય; કેમકે સોમાંથી નવાણું સ્ત્રીઓ ગર્ભાવસ્થામાં હંમેશ કરતાં વિશેષ ખોરાક ખાય છે. પેહેલ વેહેલો દાહ જ્યારે થાય ત્યારથી જ ખોરાક ઓછો કરી નાંખવો. સવારમાં પથારીમાંથી ઉઠતાં વેંત દાહ થાય તો સમજવું કે આગલે દિવસે ખાધેલો ખોરાક ન પચવાથી પેટમાં ખટાશ ઉત્પન્ન

+ એમાં ૧૦ દશ મીનીમ પેપરમીંટનાં તેલનાં મેળવવાથી બહુ સારી અસર થાય છે. પ્રથમ પેપરમીંટનાં તેલ સાથે ટંકણખાર ઘુંટવાથી એ બંને બરાબર મળી જશે, પછી તેમાં થોડું થોડું પાણી નાખતા જવું—બાબાંતર કરો.

થઇ છે, અને તેથી દાહ થયો છે. ગર્ભાવસ્થામાં હદ ઉપરાંત ખોરાક ખાવાથી ઘણી ખરાબી થાય છે; માટે બની શકે તો એક ટંક ન જમવું. એટલે આખા દિવસમાં બે વખત જમવું. સવારે તથા સાંઝે જમવું, અને વચલા વખતમાં, એટલે બપોરે, માત્ર પાણી પીવું. આમ વર્ત્તવાથી હોજરીને આરામ મળશે, તથા તે બળવાન થશે. એક બે ગ્લાસ ભરી ગરમ પાણી ઝડપથી પીવાય તો ઉલટી થઇ દાહની શાંતિ થાય. કદાચ ગરમ પાણીથી ઉલટી નહીં થાય તો પણ પેટમાના નુકસાનકારક ખોરાકને તે નરમ કરશે, અને તેમ થવાથી દાહ શાંત થશે. દાહ શાંત કરવાનો આ ડહાપણવાળો ઇલાજ છે. ચૂનાનું પાણી, લીંબુનો રસ, સોડા, તથા બીજા ક્ષાર કે જે પરિણામે નુકસાનકારક છે તેનો ત્યાગ કરી માત્ર આ એક જ ઇલાજ કરવો.

(૧)દંતશૂળ—જે સ્ત્રીની તબીઅત બગડેલી હોય તેને ગર્ભાવસ્થામાં તંતુઓની ક્ષુબ્ધાવસ્થા–irritability–ને લીધે ચેહેરાપર તથા દાંતમાં દરદ થાય છે. આ દરદ એક જ જગોએ થતું નથી; પણ જરા જરા વારમાં જૂદી જૂદી જગોએ થાય છે. આ દરદ સડેલા તેમ જ સારા દાંતમાં પણ થાય છે. સડેલો દાંત પીડા કરતો હોય તો તેને કાઢી લેવામાં કાંઇ અડચણ નથી; પણ આરામ કરવાનો સરસ ઇલાજ એ છે કે ખાવાપીવામાં સંભાળ રાખવી તથા યોગ્ય કસરત કરવી.

માથું દુઃખવું—તંદુરસ્તીના નિયમ બરાબર ન પાળવાથી તથા તંતુઓની ક્ષુબ્ધાવસ્થાથી ગર્ભાવસ્થામાં સ્ત્રીને માથાનો દુઃખાવો વારંવાર થઇ આવે છે. દરદ થોડા દિવસ સુધી ચાલુ રહે; પછી મટી જાય, અને ફરીથી થઇ આવે. આમ વારંવાર થયા કરે છે. સારી રીતે ન વર્ત્તવાથી, એટલે ચા, કોફી, અને અયોગ્ય ખોરાક લેવાથી, અંધારા ઓરડામાં રેહેઠાણ રાખવાથી, તથા પૂરતી કસરત ન કરવાથી એ દરદ થાય છે. માટે તંદુરસ્તી સારી રહે એવી રીતે વર્ત્તવું, જેથી માથામાં થતો દુઃખાવો બંધ પડી જશે.

(૨)હૃદયનું જોરથી થડકવું—હમેશના વખતમાં એ દરદ થાય તો હૃદયના દરદથી થતું ન હોવાથી ડરવાનું કાંઇ કારણ રહેતું નથી. તંતુઓ (nerves) વડે હોજરીનો તથા હૃદયનો પરસ્પર સબંધ હોવાથી, જેમ

(૧) Facial neuralgia (૨) Pulpitation.

આ સ્થિતિમાં બીજા રોગ થાય છે તેમ, હૃદયનો થડકો અયોગ્ય ખોરાક ખાવાથી થાય છે. તેટલા માટે ખાવા લાયક પદાર્થ હોય તે જ ખાવા અને બીજાનો ત્યાગ કરવો.

હાથ પગપર થતો સોજો-શોથર (oedema)—હમેશના પાછલા માસમાં પગ તથા પગની ઘુંટીપર પાછલે પોહોરે સોજો ચડી આવે છે. ઘણીખરી સ્ત્રીઓમાં એ દરદ નજીવું થઇ પડે છે. મિતાહારી થવાથી થોડો ખોરાક લેવાથી, તથા કબજીઅત દૂર કરવાના ઇલાજ લેવાથી સોજો ઉતરી જશે.

સ્તનનું દરદ—સ્ત્રી જ્યારે પેહેલી જ વાર સગર્ભા થાય છે, ત્યારે તેને સ્તનનો દુઃખાવો થાય છે. એ દરદ મટાડવા માટે ઠંડા પાણીવડે બંને સ્તન ધોવાં; ભીનાં લૂગડાંના કટકા તેમનાપર રાખવા; તથા કમખાની કસ તાણીને ન બાંધવી.

હિસ્ટીરિયા (Hysteria)—જે સ્ત્રી મોજમજા ભોગવતી હોય, બૉલ-ball-ની રમત રમતી હોય, નાટકોમાં તથા પ્રદર્શનમાં મોડી રાત લગી રહેતી હોય, ચા અથવા કોફી પીતી હોય, તથા ' કામોત્તેજક '-stimulant-ખોરાક લેતી હોય તેને ગર્ભાવસ્થામાં "હિસ્ટીરિયા" થાય છે આ દયાપાત્ર દરદ સ્ત્રી પંડે જ અટકાવી શકે; અને તેણે અટકાવવો જોઇએ જ; કેમકે જે સ્ત્રી સારી રીતે વર્તનારી હોય છે, તથા પૂર્ણ તંદુરસ્ત હોય છે, તેને ગર્ભાવસ્થામાં કે બીજે કોઇ પણ વખતે એ દરદ થતો નથી.

મુત્રાશયની ક્ષુબ્ધાવસ્થા (Irritability of bladder)—હમેશના વખતમાં ગર્ભસ્થાનનું દબાણ મૂત્રાશયની ગરદનપર થતું હોવાથી પેશાબ મુસ્કેલીથી તથા પીડા થઇને થાય છે. આનો ઇલાજ એ છે કે, જ્યારે પેશાબની ઇચ્છા થાય ત્યારે તરત પેશાબ કરવો.

કમળો—આ દરદ ચોથા તથા આઠમા માસની વચ્ચે હોજરી તથા આંતરડાંની અવ્યવસ્થિત હાલતને લીધે થાય છે. જ્યારે ચિન્હો બહુ સખત હોય ત્યારે તરત ઇલાજ લેવા. પણ ઘણીખરી સ્ત્રીઓને તો મિતાહારથી, વારંવાર અપવાસ કરવાથી, દરરોજ ન્હાવાથી, તથા સ્વચ્છ પાણી પીવાથી આરામ થઇ જશે.

ગૌશીતળા—ગર્ભાવસ્થામાં ગૌશીતળા કદી પણ કઢાવવી નહીં.

મોઢું આવવું—ઘણું કરીને ઘણીખરી સ્ત્રીઓને ગર્ભાવસ્થામાં થુંક બહુ પેદા થાય છે. આને માટે કાંઇ પણ દવાની જરૂર પડતી નથી. તો

પણ વખતે સ્ત્રીને એથી પીડા થાય છે. રાતમાં વારંવાર થુંકવું પડે છે, અને તેથી પુરતી ઉંઘ પણ લેઇ શકાતી નથી. જે સ્ત્રી પેહેલા ભાગના ૧૧ મા પ્રકરણમાં આપેલી "જીંદગી ભેાગવવાની રીત" મુજબ વર્તશે તેનું મેાઢું થેાડું આવશે, અથવા મુદ્દલ નહીં આવે.

લેાહીની ઉલટી—એ, સ્ત્રી લેાહીઆળ હેાય તેથી અથવા ઋતુસ્રાવ monthly course—બંધ થવાથી થાય છે. ઘણું કરીને પેહેલા બે ચાર માસ લગી થાય છે; પછી બંધ પડી જાય છે. લેાહી થેાડું પડે છે તથા ઉલટી ટુંકા વખત લગી જારી રહે છે. શરીરમાં ઘણું લેાહી હેાવાથી લેાહીની ઉલટી થતી હેાય તેા થેાડેા ખેારાક લેવાથી તથા અપવાસ કરવાથી બંધ થઇ જશે. લૂગડાની ગાદીને ઠંડા પાણીમાં ભીંજાવી પેટપર રાખવી; તથા લેાહી નીકળતું બંધ કરવાના બીજા ઇલાજ અજમાવવા.

ગર્ભપાત—Abortion—સાતમા માસની પેહેલાં ગર્ભ પડી જાય તેને 'ગર્ભપાત' કહે છે; અને ૭ સાત માસ પૂરા થયા બાદ, પૂરી મુદતની અંદર, બચ્ચું જન્મે તેને "અધુરેા જન્મ" કહે છે.

"પરણેલી સ્ત્રીઓની તંદુરસ્તીમાં ખલેલ—વિઘ્ન—પેાંહેાચાડનાર તથા બીક, ચિંતા, અને દિલગીરિ ઉત્પન્ન કરનાર ગર્ભપાત છે. જ્યારે સ્ત્રીને ગર્ભપાતની ટેવ પડી જાય છે, ત્યારે તેના શરીરનેા બાંધેા બગડી જાય છે; તંદુરસ્તી સપાટાબંધ જતી રહે છે, અને વખતે મેાત થાય એવેા રેાગ પેદા થાય છે."

ગર્ભપાત, ઘણું કરીને, ગર્ભ રહ્યા પછી ત્રણથી ચાર અઠવાડિયાની અંદર થાય છે. પણ વિશેષે કરીને બીજા કેાઇબી વખત કરતાં આઠમા અને બારમા અઠવાડિયાની વચ્ચે થાય છે.

સગર્ભા સ્ત્રીને આવેા કુદરતના નિયમથી ઉલટેા અકસ્માત્ શાથી થતેા હશે ? પેહેલાં તેા કેટલીક સ્ત્રીઓનેા બાંધેાજ એવેા હેાય છે કે જેથી તેમની કસુવાવડ થઇ જાય જે સ્ત્રીના શરીરમાં માંસ ઘણું હેાય, ચરબી ઘણી હેાય, જેને અટકાવ વેળા લેાહી ઘણું પડતું હેાય, જેનેા બાંધેા કંઠમાળ કે ક્ષય રેાગ જલ્દી થાય તેવેા હેાય, તથા જેને જલંદર અથવા અર્બુદ—cancer—રેાગ થયેા હેાય તે ગર્ભપાતને આધીન થાય છે. ચા તથા કાફી બહુ વાપરવાથી, મસાલાદાર ખેારાક ખાવાથી, મેાજ મજા કરવાથી, વારંવાર બૅાલ ball ના નાચમાં, નાટકશાળાેમાં, તથા ખા-

નમી મીજલસેામાં હાજર રહેવાથી, હમેશાં નવલકથા વાંચવાથી, તથા પુરૂષસંગથી ગર્ભપાત થઇ જાય છે.

ઝાડાની કબજીઅત, ઝાડા ઉલટી, ચણીઆની નાડી તાણીને બાંધવાની ટેવ, તીક્ષ્ણ—acute—વ્યાધિ, ભય ધારિત ઇજા, ઉંચેથી પડવું કંઇ પણ માઠા સમાચાર સાંભળવા, ઇત્યાદિ કારણેાને લીધે પણ ગર્ભપાત થઇ જાય છે.

અને છેલ્લે દવાથી અથવા યાંત્રીક ઇલાજથી ગર્ભપાત કરવામાં આવે છે. પણ એવી રીતે ગર્ભપાત કરવાથી લેાહી ઘણું પડે છે, અને આંતરડાંનેા સેાજો થવાથી સ્ત્રીનું મેાત થાય છે.

ગર્ભપાતની અસર સ્ત્રી પર જે થાય છે તે ભયંકર તથા સ્થાયી હેાય છે. વખતેા વખત ગર્ભપાત થઇ જવાનેા ભય રહે છે. કેમકે એક વખત થયેા તેા બીજીવાર થવાનેા સંભવ રહેજ. ગર્ભ પાતનું પરિણામ ' અત્યાર્તવ[1] '—menorrhagia—છે. ઋતુશ્રાવ[2] પણ નિયમસર થતેા નથી; એટલે કે અટકાવ વારંવાર થેાડે થેાડે દિવસે આવે છે, અથવા જવલેજ દેખાય છે. ' પીડિતાર્તવ[3] ' (dismenorrhoea), ' [4]હિસ્ટીરિયા ' (hysteria), સંસારના કામ તથા મેાજશેાખ તરફ અણગમેા, ઉદાસીનતા, ઇત્યાદિ રેાગેા થાય છે. બધી સ્ત્રીઓએ ગર્ભપાત ન થાય તેની સંભાળ રાખવી જોઇએ; કેમકે એક વખત ગર્ભપાત થયાથી શરીરને જેટલું નુકશાન થાય છે તેટલું પૂરી મુદ્દતે ૬ ૭ છેાકરાં જણવાથી એ થતું નથી.

ગર્ભપાત થાય ત્યારે સમજવું કે શરીર પૂર્ણ તંદુરસ્ત નથી. માટે ઋતુ—monthly course—દેખાવાના દિવસથી પેહેલાંનાં ૪ ચાર અઠવાડિયામાં સ્ત્રીએ તનમનથી સારી રીતે રહેવુ જોઇએ. જે તંદુરસ્ત સ્ત્રી " જીંદગી ભેાગવવાની રીત[1] " તથા " મહાબ્રુદ્ધનેા નિયમ[2] " પાળતી હેાય તેનેા ગર્ભ ઘણું કરીને પડી ન જાય. તેટલા માટે ગર્ભપાત થતાં અટકાવવા સારૂં સ્ત્રીએ સાદેા તથા કામ ઉત્પન્ન ન કરે એવેા ખેારાક ખાવેા પાણી શિવાય બાજો કેાઇ પણ પ્રવાહી પદાર્થ ન પીવેા; દરરેાજ ન્હાવું;

(૧) અટકાવ વેળા ઘણું લેાહી પડે તે. (૨) monthly course દસ્તાન. (૩) અટકાવ વખતે વેદના થાય તે. (૪) ગુલ્મરેાગ.

(૧) જૂએા પેહેલા ભાગનું પાનું ૮૬ મું. (૨) જૂએા પેહેલા ભાગનું પાનું ૯૯ મું.

કશરત કરવી; સ્વચ્છ હવાનો લાભ લેવો; તથા અંધારામાં ગોંધાઇ ન રહેવું. નરમ બિછાનાં; સુંવાળા ઓશીકાં-pillows-, અતિ ગરમ ઓરડામાં નિવાસ; ચા, કોફી, દારૂ, બધી જાતનાં ઓસડ,[3], વિના કારણે ગુસ્સે થઇ જવાની ટેવ, તથા વિશેષેકરીને સંભોગ એ સર્વેનો ત્યાગ કરવો. આમ વર્તવાથી તેમને બેવડી ખાત્રી થશે.

ડોકટર ટ્રેસીએ ગર્ભપાતનાં ચિન્હો આપ્યા છે. તે અનુક્રમે નીચે પ્રમાણે છે:—

" ગર્ભાવસ્થામાં કયારે પણ વાંસામાં તથા પેડુમાં એક સરખી રીતે દુઃખાવો થયા કરે, દુઃખાવા સાથે પેટમાં બોજો જણાય, પેશાબ કરતાં અડચણ પડે તથા તે ટીપે ટીપે ઉતરે, અને ગર્ભસ્થાન નીચે ઉતરેલું જણાય તો સમજવું કે ગર્ભપાત થશે.

" ગર્ભપાત પેહેલીજ વાર થાય છે ત્યારે, ચિન્હો શરૂ થાય ત્યારથી ૬ છ કે ૭ સાત કલાકની અંદર, તેનું પતન થઇ જાય છે. પણ ઘણી ખરી સ્ત્રીઓને, તથા જેમને ગર્ભપાત વારંવાર થતો હોય તેમને, એટલા દિવસ કે એટલાં અઠવાડિયા લાગે છે.

" એટલી લાંબી મુદ્દત લાગે છે ત્યારે જે ચિન્હો થાય છે, તેમના ત્રણ ભાગ કરવામાં આવ્યા છે આવી રીતે ભાગ પાડવાથી હું અતિ અગત્યની બાબતો તમારી નજર આગળ બરોબર રીતે લાવી મૂકીશ, અને તેમના ઉપાય કેમ કરવા તે ટુકામાં સ્પષ્ટ રીતે વર્ણવીશ.

" 'પેહેલી સ્થિતિ'—જ્યાં લગી બચ્ચાને વાસ્તવિક રીતે ઇજા ન થઇ હોય ત્યાં લગીનાં ચિન્હોનું વર્ણન આમાં આપીશ. આ સ્થિતિમાં ગર્ભપાત થવાનો ભય સૂચવનારાં ચિન્હો આવે છે. આ ચેતવણી આપનારાં ચિન્હો છે; અને તે દૂર કરવામાં આવે તો ગર્ભપાત થતો બંધ પડી જાય.

" પ્રથમ તો વિના કારણે શરીર નંખાતું જાય છે, ભૂખ મરી જાય છે, તથા થોડો તાવ આવે છે. વાંસામાં, કંમરમાં, પેડુમાં, તથા ફૂલા (bullock) માં દરદ થાય છે. પ્રથમ તો આ ચિન્હો ક્ષણભંગુર—transient હોય છે; એટલે થાય અને બંધ પડે, અગર થોડી થોડી વારે વારંવાર

---

(૩) આ ગ્રંથકર્ત્તા દવા માત્રને ઝેર સમાન લેખે છે. આહાર-વિહારના નિયમથી જ તમામ રોગ સારા થઇ શકે છે તો વિના કારણે દવા શા માટે લેવી ? એમ એનું માનવું છે—ભાષાંતર કર્તા.

થયા કરે. જો સ્ત્રી લોહીઆળ તથા મજબુત હશે તો લોહીનું પરવું જોસબંધ થશે, નાડી—pulse ભરેલી તથા જોસબંધ ઊતાવળી ચાલશે, લમણાં થડકવા લાગશે, માથું દુઃખશે, ચામડી ગરમ થશે, પાણીની તરસ લાગશે, ક્ષુધા—ભૂખ—બંધ પડી જશે, કમ્મરની વેણુ સાથે પેડુમાં ભાર લાગશે, તથા જાણે પેડું તણાતું હોય એવો ભાસ થશે. "

આ બધાં ચિન્હો થાય તો ગર્ભપાત થવાનો ભય રહે. પણ, અલબત્ત, દરદીની તંદુરસ્તી તથા શરીરના બાંધા પ્રમાણે તેમાં ફેરફાર થાય છે. દા, ખલા તરીકે, કેટલીક સ્ત્રીઓને બરાબર ન સમજી શકાય તેવું જીણું જીણું દરદ કંમરમાં વાંસામાં, તથા બીજા ભાગોમાં થાય છે. તે જારી થયા કરે, અથવા થાય અને બંધ પડે. સુસ્તી જણાય, અગર ન પણ જણાય. આ ચિન્હો લાંબી મુદ્દત લગી કશો પણ ફેરફાર થયા વિના, જારી રહે છે.

આવાં નજીવાં ચિન્હો જણાય અથવા અગાઉ જે વખતે 'કસુવાવડ' abortion—થઇ હોય તે વખતે દેખા દેતો બહુજ સંભાળ રાખવી સંભાળ નહીં રાખો તો ગર્ભપાત થઇ જશે.

આ પેહેલી સ્થિતિમાં ગર્ભપાત થતો અટકાવવાની ખાતર થંડા ઓરડામાં સાદડી—mat—પર સુઇ રહેવું. ઘણાં કપડાં શરીર પર ન રાખવાં, અને બિછાના પર પડી રહેવું, ખોરાક કાંજી જેવો—farinaceous—લેવો પીવામાં માત્ર પાણી લેવું. જો શરૂઆતથી સંભાળ રાખી હોય તો આવેળા ગર્ભપાત થતો અટકે. ઊપર મુજબ ગોઠવણ કર્યા બાદ પોતાના ડોકટરને બોલાવવો, અને તે જેવી રીતે વર્ત્તવાનું કહે તેવી રીતે જ વર્ત્તવું.

'બીજી સ્થિતિ'—પણ ધારો કે દરદીએ આ ચિન્હોની દરકાર રાખી નથી; આગળ કપારે પણ ગર્ભપાત થએલો ન હોવાથી વાંસામાં થતી વેણુ તેણે લક્ષમાં રાખી નથી; તથા તેને નજીવી ગણી કાઢી છે. શું પરિણામ થશે ? ઘણું કરીને વાંસાની વેણુ જોસબંધ વારંવાર આવ્યા કરશે, અને તેની સાથે લોહીના કટકા યોનિમાંથી બહાર નીકળતા દેખાશે. આ ચિન્હો બતાવી આપે છે કે ૧ગર્ભઅંડનો સંબંધ ગર્ભસ્થાનથી તૂટવા લાગ્યો છે, તથા બીજી સ્થિતિની શરૂઆત થઇ ચૂકી છે.

" આ બીજી સ્થિતિમાં ગર્ભ પડતો અટકાવવાની આશા રાખી શ

(૧) ovum or egg.

હાય; તથા પુરતું લક્ષ આપવાથી એ આશા ફળીભૂત પણ થાય. પણ આવા બારીક સમયમાં આશા પાર પાડવા માટે ડાક્ટરે તાબડતોબ ઊપાયો કામે લગાડવા જોઇએ, અને સ્ત્રીએ સાવધપણે મન સ્થિર રાખવું જોઇએ,

" પેહેલી સ્થિતિનાં ચિન્હો લાંબી મુદ્દત લગી એમના એમ રહે અને ગર્ભનું મૃત્યુ ન થયું હોય, અથવા ગર્ભઅંડ રોગી ન હોય તો બીજી સ્થિતિનાં ચિન્હોથી પણ નુકસાન થવાનો ભય થોડો રહે છે. પણ કોઇ વાર પેહેલી સ્થિતિમાં જ લોહી વેહેવા માંડે છે. ઓચિંતો ધક્કો લાગે, અથવા કોઇ ઠેકાણેથી સ્ત્રી પડી જાય ત્યારેજ આવો બનાવ બને છે. "

ઊપાય—ડોક્ટર આવી પેહોંચે ત્યાં લગી પેહેલી સ્થિતિમાં જેમ વર્તવાનું લખ્યું છે તેમ વર્ત્તવું. વધારામાં, થંડા પાણીમાં બોળેલા લૂગડાના કટકા પેડુ પર તથા બંને પગની વચ્ચે યોનિની જગોએ રાખવા. તેમને વારંવાર બદલાવતા રહેવું. બરફવાળા પાણીની પીચકારી યોનિમાં મારવી. અને, બની શકે તો, બંને ફૂલા—bullocks—નીચે તકીઓ રાખવો, જેથી માંથું તથા ખભા નીચા રહે.

" 'ત્રીજી સ્થિતિ'—ત્રીજી સ્થિતિ થાય ત્યારે બહુજ લોહી પડવા માંડે છે. કોઇ વાર એટલું બધું લોહી પડે છે કે સ્ત્રીના જાનની પણ ચિંતા થઇ પડે છે. ગર્ભાશયથી ગર્ભઅંડ—egg—તદ્દન અલગું પડી જવાથી વેણ વારંવાર તથા બળથી આવવા લાગે છે, અને ગર્ભાશયમાંથી બચ્ચું બહાર ધકેલાતું હોય તેવો સ્ત્રીને ભાસ થાય છે; એટલે તે જોરથી કરાંજે છે. જ્યારે આવાં ચિન્હો થાય ત્યારે ગર્ભપાત થતો અટકાવી શકાય નહીં " છોકરૂં 'અવતરી ઓર—placenta—પૂર્ણપણે બહાર નીકળી જાય ત્યાં લગી " દાક્તરે તેની પાસે હાજર રહેવું જોઇએ. "

વારંવાર ગર્ભપાત થવાની ટેવ—તંદુરસ્તી સારી રહે તેમ વર્ત્તવાથી, આગલ આવેલી સૂચના પાળવાથી, તથા જે કારણથી ગર્ભપાત થઇ જતો હોય તેથી બચી જવાથી વારંવાર થતો ગર્ભપાત અટકશે. વળી, આગળ જે વેળા ગર્ભપાત થયો હોય તે વખત થાય ત્યારથી થોડાં અઠવાડિયાં લગી, એ ભયથી મુકત થવા માટે, બિછાનામાંજ પડી રહેવું, તથા હાલ ચાલ—હરફર—ન કરવી,

પ્રકરણ ૬ ઠું.

સુવાવડ (Confinement.)

હાલના વૈદ્યિક વિજ્ઞાનશાસ્ત્રીઓમાંના કેટલાકનો એવો મત છે કે, પ્રસવ–delivery–ટાણે સ્ત્રીને જરા પણ પીડા થવી ન જોઇએ. મારા મત પ્રમાણે એમ બનવું મુશ્કેલ છે. તો પણ એવા ઘણા દાખલા જોવામાં આવે છે કે, જેમાં સ્ત્રીને પ્રસવ વેળા પીડા થતી નથી. ગમે તેમ હોય, પણ એટલું તો ખરૂં છે કે, સગર્ભા સ્ત્રી નિયમથી વર્ત્તે, તો તેનો બાંધો એવો મજબુત થાય, કે સુવાવડ ટાણે બહુ થોડી પીડા થાય; તથા કોઇ બી અકસ્માત કે સુવાવડ પછી થતા રોગ ન થાય.

સગર્ભા સ્ત્રીએ કેવી રીતે વર્તવું જોઇએ એ ત્રીજા પ્રકરણમાં આપેલું છે. તોપણ, જેમને આ વિષયનો શોખ હોય તેમનાં મનપર પૂરતી અસર થવા સારૂં. આ જગોએ કુદરતી રીતે સેહેલાઇથી બચ્ચું કેમ જન્મે તે હું ટુંકાણમાં વર્ણવીશ.

કપડાં.—ગર્ભાવસ્થામાં કપડાં હલકાં, ઢીલાં, તથા સેહેલાઇથી અવયવો આમતેમ ફેરવી શકાય તેવાં પેહેરવાં જોઇએ. ચણીઆની નાડી તાણીને કદી ન બાંધવી. મોજાંનાં ' ગારટર્સ '–garters–પણ બહુ તાણીને ન બાંધવાં, કાંચળી–કમખો–તસતસતી (તંગ) ન પેહેરવી; કેમકે એનું સ્તનપર દબાણ થાય છે. છાતીપર એવો કોઇ પણ તંગ પોશાક ન પેહેરવો જેથી સ્તનની ડીંટડીઓ બહાર નીકળતી અટકે. આ વાત લક્ષમાં ન રાખવાથી પ્રસવ–delivery–પછી બહુ વિંટબણા ભોગવવી પડે છે.

કેટલીક સ્ત્રીઓ, શરમને લીધે, મોટું થયલું પેટ બીજાંના જોવામાં ન આવે તેટલા માટે, ચણીઆની નાડી તાણીને બાંધે છે. આ રીત પસંદ કરવા જેવી નથી. કેમકે એથી બચ્ચાં બેડોળ, માંદાં ફિકકાં, તથા નબળા બાંધાનાં જન્મે છે. સગર્ભા સ્ત્રીએ પોતાની આવી સ્થિતિ છુપાવવાની કોશેશ ન કરવી; પણ બચ્ચાંની મા થવાનો તથા મા તરીકેના હક ભોગવવાનો પ્રસંગ આવ્યો તેથી રાજી થવું જોઇએ.

ખોરાક—સ્ત્રીની તંદુરસ્ત તથા બળનો, તેમજ વગર પીડાએ પ્રસવ થવાનો આધાર ખોરાક પર રહેલો છે. માટે ખોરાક ખાવાના નિયમ પાળ-

વાની જેમ બને તેમ સંભાળ રાખવી. માંસાહાર. ચા, કોફી, ચીકણા પદાર્થ, તથા સર્વે જાતના મસાલા વર્જ કરવા; અને તેને બદલે વનસ્પતી આહાર, તરકારી, તથા ફળ ખાવાં. ગર્ભાવસ્થામાં હમેશ થકી વિશેષ ખોરાક ખાવાની જરૂર છે એમ ધારી વિશેષ ન ખાવું. બે વેળા ખોરાક લીધાથી પ્રકૃતિ સારી રહેશે. જો બે વખત ખોરાક લેવા મરજી ન હોય અથવા તેમ બની ન શકે, તો છેલ્લી વેળા હલકો તથા થોડો ખોરાક લેવો. " જીંદગી ભોગવવાની રીત " જે પેહેલા ભાગના ૧૧ અગીઆરમા પ્રકરણમાં આ-લખવામાં આવી છે તે મુજબ વર્તવું.

બચ્ચાંનાં હાડકાં વેહેલાં કઠણ થઇ જવાથી પ્રસવ ટાણે ભય તથા વેદના થાય છે. ઓછામાં ઓછાં બે અઠવાડિયાં પ્રસવને આડાં હોય ત્યારથી સ્ત્રી "ફોસ્ફેટ ઓફ લાઇમ" તથા "ફોસ્ફેટ ઓફ મેગનીશીઆ" જેમાં હોય તે પદાર્થો ન ખાય તો પ્રસવ વેળા થતી વેદના ઘણે ભાગે કમતી જણાય. 'ગ્રેહામ' (Graham) ઘઉંનો લોટ, જાત જાતની દાળ, વટાણા, જવ, 'કાંજી જેવા' (farinaceous) સર્વ પદાર્થ, દૂધ, ઘી, અને પનીર—cheese ન ખાવાં; કેમકે એમાં "ફોસ્ફેટ ઓફ લાઇમ" તથા "ફોસ્ફેટ ઓફ મે-ગનીશીઆ" રહેલાં છે. આ પદાર્થને બદલે ફળ ખાવાં. ફળોમાં "એપલ્સ" apples—પાચક, પોષણકારક, તથા તંદુરસ્તી વધારનારાં છે આવી રીતે વર્તનાર સ્ત્રીનું બચ્ચું બીજી સ્ત્રીઓ જે એથી ઉલટી રીતે વર્તતી હશે તે-મના બચ્ચાંથી નાનું તથા પોચાં હાડકાં વાળું જન્મશે; પણ થોડી મુદતમાં જ બળવાન તથા ખૂબ સુરત થઇ જશે.

"રિકેટ્સ" (rickets), "સ્પાઇના બીફિડા" (spina bifida), ઇત્યાદિ રોગ જે ખનિજ પદાર્થની હાડકામાં ખામી હોવાથી ઉદ્ભવે છે, તે જે સ્ત્રી આવી રીતે વર્તશે તેના ફરજંદને થશે એમ કેટલાક લોકો અનુમાન કરશે; અને પ્રસવ વેળા થતી પીડાથી માને મુકત કરવાની કોશેશ કરવા જતાં પરિણામ એ થશે કે, જન્મનારા બચ્ચાની તંદુરસ્તી ખરાબ થઇ જશે. આવા રોગ થવાનું કારણ હાડકામાં ખનિજ પદાર્થની ખામી એજ હોય તો તો એમ થાય. તપાસ કરવાથી માલમ પડશે કે, "રિકેટ્સ" કે તેની જાતના બીજા રોગ જે છોકરાંને થયા હશે, તેમનાં માવિત્રો, " જીંદગી [૧]ભોગવવાની રીત " માં આવેલા નિયમોમાંના ઘણા

(૧) જુઓ ભાગ પેહેલો પ્રકરણ ૧૧ અગીઆરમું.

ખરા નિયમો જેવા કે અજવાળા તથા બારી બારણાં વાળા ઓરડામાં રહેવું, કસરત કરવી. સ્નાન કરવું, માપકસર તથા આરોગ્યતા જાળવનારો ખોરાક ખાવો, તથા નિયમથી વર્તવું એ પાળતાં નહીં હોય. જે સ્ત્રીને પ્રસવ ટાણે ઘણી વેદના થતી હોય તે આ નિયમ મુજબ વર્તે, તથા પ્રસવને આડાં બે અઠવાડિયાં હોય ત્યારથી હાડકાંને મજબુત કરનારો ખોરાક ન લે, તો તેને પ્રસવ વેળા પીડા ઓછી થાય, તથા બચ્ચું પણ એવું જન્મે કે જેમાં કોઇબી જાતની ખોડ ન હોય.

જે સ્ત્રીનાં છોકરાં નાની બસ્તી–pelvis–ને લીધે અથવા બચ્ચાના મોટા કદને લીધે મૂએલાં જન્મતાં હોય, તે જો આ નિયમો તથા સ્નાનાદિકના નિયમો પાળે તો તેનાં બચ્ચાં અવશ્ય જીવતાં જન્મે.

જણવાને આડા એક કે બે (૨)દિવસ હોય ત્યારથી સ્ત્રી થોડો ખોરાક લે અગર તદ્દન ન લેતો §પ્રસવ સેહેલાઇથી થઇ જાય. સ્વચ્છ પાણી વિના બીજો કોઇ પણ પ્રવાહિ પદાર્થ પીવો ન જોઇએ.

સ્નાન—પ્રસવ વખતે પીડા ન થાય અને આનંદી વૃત્તિ રહે એવું જે સ્ત્રી ઇચ્છતી હોય, તેણે નવે મહીના લગી એકાંત જગોમાં નગ્ન–naked–થઇ દરરોજ પંદર મિનીટ લગી સૂર્યનાં કિરણો બદનપર પડવા દેવાં જોઇએ. ન્હાતી વખતે દરરોજ બંને સ્તનને ખૂબ ધોવાં અને પછી તરતજ લૂછી નાંખી હાથવડે સારાપેઠે ચોળવાં. હમેલ રહે ત્યારથી દરરોજ ન્હાતી વખતે એવી રીતે સ્તનને ચોળવાથી તે મજબુત તથા ચીવટ થશે; પ્રસવ થયા પછી પાકશે નહીં; તેપર ચીરા–fissures–પડશે નહીં; તથા ધવડાવતી વખતે વેદના નહીં થાય. અઠવાડિયામાં એક કે બેવાર કમ્મર લગી થંડા પાણીમાં બેસવું. બેસવાની રીત એવી છે કે ન્હાવાની 'ટબ'–tub–થાય છે તેવી એક 'ટબ' લઇ તેમાં એટલું પાણી નાંખવું કે અંદર બેસવાથી એમાનું પાણી કમર પર્યંત–લગી–પોહોચે બની શકે તો જમીનથી થોડી ઉંચી રહે એવી 'ટબ' ખાસ તૈયાર કરાવવી, તથા પાછળ અઢેલવા માટે પીઠાસન કરાવવું. બધાં કપડાં કાઢી નાંખી, નગ્ન થઇ, એક

---

(૨) કોઈ પૂછશે કે જણવાને આડો એક દિવસ છે એ શી રીતે જાણી શકાય ? તેના જવાબમાં જણાવું છું કે દરરોજ સ્ત્રી સંગ કરવો ન જોઇએ. અઠવાવ દેખાયા પછી પાંચમે કે સાતમે દિવસે એકજ વાર સંગ કર્યો હોય અને પાછો ન કર્યો હોય તો કયારે પ્રસવ થશે તે આગળથી જાણી શકાય-ભાષાંતર કર્તા.

§ Delivery

ધાબળી કે ગરમ લૂગડું ઓઢીને બેસવું; કોઈ વખતે પગ ગરમ પાણીમાં રાખવાની જરૂર પડે છે. જ્યારે એમ કરવું પડે ત્યારે પાણીમાંથી પગને બહાર કાઢતી વેળા તરતજ થંડા પાણીમાં બોળવા જોઇએ. દરરોજ બપોરે ન્હાવાનું હોયજ, એટલે તેની પેહેલાં 'ટબ'માં બેસવું. એ વખતે ન બની શકે તો રાતે સૂવા ટાણે અવસ્ય 'ટબ'-સ્નાન કરવું, અને પછી સૂઇ જવું સારૂં લાગે ત્યાં લગી, એટલે પંદરથી ત્રીસ મિનીટ લગી, બેસવું. શરીરને માફક આવે એટલી ગરમીવાળા ઓરડામાં ટબમાં બેસવું. આવી સંભાળ ન લીધી હોય તો નુકશાન થાય છે.

સફરા વાટે પીચકારી મારવી તે—ગર્ભાવસ્થામાં દરરોજ ઝાડો સાફ આવવો જોઇએ. જો પોતાની મેળે ઝાડો ન ઉતરે તો ઝાડે ફરવાનો વખત થાય ત્યારે દરરોજ ગુદામાં થંડા પાણીની પીચકારી પોતાને હાથે જ મારવી. હમેલનાં પાછલાં અઠવાડિયામાં ઝાડો સાફ ન ઉતરે તો સાફ લાવવામાં બેફિકરાઇ કરવી નહી. રબરની [1]પીચકારીવડે થંડું પાણી ગુદામાં દાખલ કરી ઝાડો સાફ લાવવા ચૂકવું ન જોઇએ.

હવા તથા પ્રકાશ—આની અગત્યતા ખુલ્લીરીતે આગળ જણાવેલ છે. માટે એથી બેદરકાર ન રહેવું વિશેષે કરીને સુવાના ઓરડામાં હવાની આવજાવ રાતદહાડો થવા દેવી જોઇએ, અને સૂર્યનો પ્રકાશ અટકાવનારા પડદા બાંધવા ન જોઇએ.

કશરત—પગે ચાલવાની કશરત કે જે પ્રસવ વેળાની પીડા ઓછી કરનારી છે તે બંધ કરવી ન જોઇએ.

સુવાવડ માટે આગળથી કરી રાખવાની તૈયારી—ઘરનાં બીજા માણસોના વપરાસમાં આવતા ઓરડામાં સુવાવડીની સુવાવડ થવી ન જોઇએ. સુવાવડી માટે જુદાયદો ઓરડો જેમાં કંઇ પણ સામાન ન હોય તે તૈયાર કરી રાખવો જોઇએ. તે ઓરડાની તમામ બારીઓ બંધ કરવી ન જોઇએ. સ્ત્રીના શરીરપર જે બારીમાંથી પવન આવવાનો સંભવ હોય તેજ બંધ કરવી જોઇએ, અને બીજી ઉઘાડી રાખવી જોઇએ. સ્ત્રીના ખાટલાના પાયા ત્રણ ફીટ ઉંચા હોવા જોઇએ. ખાટલા તળે [1]દેવતા નાંખવો

(૧) ડોકટર ' હિજિનસન્સ, ઈ ડી આરબર સીરીજ.

(૧) ખાટલા નીચે દેવતા નાંખવાથી ઘણી વેળા સ્ત્રીના ફુલા—bullocks—દાઝી જાય છે—ભાષાંતર કર્ત્તા.

ન જોઇએ. થંડીની મોસમમાં લોઢાની સગડીમાં દેવતો રાખી તે સુવાવડીના ઓરડામાં રાખશો તો ઓરડાની હવા ગરમ થઇ જશે. જ્યાં લગી લોઢાનો ખાટલો મળી શકે ત્યાં લગી લાકડાનો ન વાપરવો. ખાટલામાંનું વાણુ—સીંદરી—નવું અને સ્વચ્છ હોવું જોઇએ. બિછાનું માપકસર કરણુ અને સ્વચ્છ જોઇએ. આપણુંમાં મેલાં ફાટેલાં ગોદડાં એ કામ માટે વાપરે છે એ રીત પસંદ કરવા લાયક નથી. બિછાનું ન બગડે તેટલા માટે તેનાપર "લેધર ક્લોથ" પાથરવું જોઇએ. એ "લેધર ક્લોથ" પર ધાબળી પાથરવી અને તેનાપર એક ચાદર પાથરવી. આવી રીતે સુવાવડી માટે બિછાનું તૈયાર કરવું જોઇએ. બચ્ચાંને પહેરાવવાનાં લૂગડાં આગળથી તૈયાર કરાવી રાખવાં જોઇએ. જે ૨'સ્ત્રીમિત્ર' આવનારી હોય તેની ખબર જણુનારી સ્ત્રીને આગળથી આપવી જોઇએ. તેને સુવાવડનું જ્ઞાન તથા અનુભવ હોવો જોઇએ. ડોકટરને પણ ખબર આપવી જોઇએ. ઘણી સ્ત્રીઓ, પુરૂષ પ્રસવ કરાવવા આવે તો ડરે છે, અને તેમ થવું એ સ્વાભાવિક છે. કેળવાયલી અને અનુભવી સુયાણી મળી શકે તો ડોક્ટરને બોલાવવો નહી. મૈથુનના નિયમો જે પેહેલા ભાગના અગીઆરમા પ્રકરણમાં આપેલા છે તે જે સ્ત્રીએ પાળ્યા હશે, તેને જણવા ટાણે સુયાણી કે ડોકટરની જરૂર નહી રહે. પ્રસવ વેળા જણુનારી સ્ત્રીની સખી, તેનો પતિ, સુયાણી, અને ડોકટર શિવાય બીજા કોઇએ ઓરડામાં રહેવું ન જોઇએ. જોવા આવનારી સ્ત્રીઓનાં ટોળાંને સુવાવડીના ઓરડાની બહારના ભાગમાં બેસવા કહેવું. અંદર જવા દેવાથી સુવાવડી સ્ત્રીનો સ્વભાવ ચીડિયો થઇ જાય છે, તથા તેને દુઃખ થાય છે, અથવા બીજાં ઘણી જાતનાં દુઃખ થાય છે.

જણવાને થોડા થોડા દિવસ હોય ત્યારે ગર્ભસ્થાન બસ્તી (pelvis) માં નીચું ઉતરી જાય છે, જેથી તે વેળા સ્ત્રીનું પેટ આગળનાથી જરા નમી ગયેલું જણાય છે. એમ બને છે ત્યારે હોજરી ઉપરનું દબાણ ઓછું થાય છે, એટલે લાંબા વખત લગીનું અસુખ તથા બેચેની દૂર થઈ જઇ સુખ તથા આનંદ પ્રાપ્ત થાય છે.

ગર્ભસ્થાન નીચું ઉતરી જવા પછી સાતથી દશ દિવસની અંદર સ્ત્રીને બેચેની જણાય તો તેણે જાણવું કે, ચોવીસ કે ઉડતાળીસ કલાકની અંદર પ્રસવ થશે.

---

(૨) Female friend.

" મા અને તેનું બચ્ચું " એવા નામનું એક પુસ્તક ડાક્ટર ટ્રેલીએ બનાવેલું છે, તેમાંથી બાકીના ભાગનો ઉતારો આપું છું.

પ્રસવ થવાનો હોય ત્યારે નીચે લખેલાં ચિન્હોમાંનું એક અથવા વધારે થાય છે. વિશેષે કરીને છેલ્લું ચિન્હ થાય ત્યારે સમજવું કે હવે પ્રસવ થશે.

(૧) વારંવાર પેશાબ કરવાની કે ઝાડે જવાની હાજત થાય છે.

(૨) ઠંડની જરા પણ લાગણી થયા વિના શરીર ધ્રુજે છે.

(૩) લોહીના ભેગવાળું ચીકણું પાણી [1]યોનીમાર્ગમાંથી વહેવા માંડે છે.

(૪) મોળ અને ઉલટી. આને ખાત્રીલાયક ચિન્હ લેખવામાં આવે છે; કેમકે [2]ગર્ભાશયમુખ પોહોળું થવાની એ નીશાનિ છે.

(૫) ખરી [3]વેણ આવવી.

ખરી [3]વેણની શરૂઆત વાંસાના ભાગમાંથી થાય છે. વખતે તે ગર્ભાશયમાંથી અથવા પેડુના ભાગમાંથી શરૂ થાય છે; અને હળવે હળવે કમર, વાંસાનો નીચલો ભાગ, તથા સાથળ તરફ વધે છે. વેણ એકસરખી આવ્યા કરતી નથી, પણ થોડી થોડી વાર ફેડે આવે છે—એક કે બે પળ લગી આવે અને પછી લાંબા વખત લગી બંધ પડી જાય. પ્રથમ તો જરા અસુખ જણાય છે; પણ જ્યારે જોરથી આવવાની શરૂઆત થાય છે, ત્યારે દર અડધે કલાકે, અથવા તેથી પણ લાંબી મુદ્દતે આવે છે; અને દરેક વેળા ફક્ત થોડી મિનીટ રહે છે. રફતે રફતે તેમની વચ્ચેનો આંતરો ઓછો થતો જાય છે, તથા તે વધારે જોરથી આવે છે. અને લાંબો મુદ્દત લગી ચાલે છે. અંતે જણવા ટાણે તદ્દન બંધ પડી જાય છે.

હમેલના છેલ્લા અઠવાડિયામાં સ્ત્રીને આંતરડામાં, વાંસામાં તથા બીજે ઠેકાણે વારંવાર આંકડી (ચૂંક) આવે છે, આને ખોટીવેણ—false pains—સમજવી.

ઉપર પ્રમાણે વેણ આવવા માંડે ત્યારે સ્ત્રીએ આરામ ખુરસી પર બેસવું, અગર સુઇ જવું. વેણ આવવા માંડે કે તરતજ કેટલીક સ્ત્રીઓ જાણીજોઇને શાન્ત થઇ બેસી રહે છે, અથવા સુઇ રહે છે અને કેટલીકને ફરજીઆતપણે તેમ કરવું પડે છે. પણ સરસ રસ્તો એ છે કે જેમ બને તેમ [4]હરફર કરતાં

(૧) Vagina. (૨) Osuteri. (૩) Labour pain. (૪) હાલવું ચાલવું તે

ઘણીખરી સ્ત્રીઓના ગર્ભાશયના મુખને પોહોળું થતાં કેટલાક કલાકો લાગે છે. તેમાં પેહેલી સુવાવડ હોય ત્યારે તો બહુજ વખત લાગે છે. એવી વેળાએ સ્ત્રીએ વારંવાર પેશાબ કરવો જોઇએ, અને ઝાડો સાફ ન આવતો–ઊતરતો–હોયતો મળ દ્વારે થંડા પાણીની પીચકારી મારીને સાફ લાવવો જોઇએ.

જમવાનો વખત થાય ત્યારે થોડોક ખોરાક લેવોઃ બની શકે તો ન જ લેવો. પ્રસવ થતાં લગી થોડો ખોરાક લેવો અગર મુદલ ન લેવો થોડો ખોરાક લેવાની ઇચ્છા થાય તો તે હલકો લેવો. તરસ લાગે તો થંડું પાણી છુટથી પીવું.

આ વેળા, જેમ ઘણી વખત બને છે તેમ, કદાચ ડોકટર અથવા સુયાણી હાજર ન થઇ શકે તો સ્ત્રીએ નીચે મુજબ વર્તવું:—

જ્યાં લગી કરાંજવું–to bear down–ન પડે ત્યાં લગી હાલચાલ કર્યા કરવી. જ્યારે આવી રીતે કરાંજવું પડે ત્યારે જાણવું કે પ્રસવનો "પહેલો કાળ" પૂરો થઇ રહ્યો, અને પ્રસવના "બીજા કાળ" ની શરૂઆત (બચ્ચાને બહાર નીકળવાની શરૂઆત) થઇ ચૂકી. ગર્ભાશયમુખ–mouth ને પોહોળું થતાં લાંબો વખત લાગે છે. પ્રથમ તો લાંબા વખતને અંતરે વેણ આવે છે, અને તે થોડા વખત લગી રહે છે. પછી જેમ જેમ વખત જતો જાય તેમ તેમ થોડી થોડીવારે આવવા માંડે છે, અને લાંબા વખત લગી ચાલુ રહે છે. આવી રીતે વેણ આવે તો પણ "[1]કરાંજવું" પડતું નથી. જ્યાં લગી કરાંજવું ન પડે ત્યાં લગી હાલચાલ કરવામાં હરકત નથી.

જ્યારે વેણની સાથે [1]કરાંજવું પડે ત્યારે ઘણોખરો વખત સ્ત્રીએ બિછાનામાં ગાળવો. બચ્ચાનું માથું બહાર આવવા માટે ખુબ જોરથી તથા જલદીથી ગર્ભાશયમુખ પોહોળું થાય છે. એ પોહોળું થયાની સાબીતિ તરીકે સ્ત્રીને મોળ ચડે છે, અથવા ઉલટી થાય છે.

આ વેળા બીજી સ્ત્રીઓ જે ઓરડામાં હાજર હોય છે તે બળ કરવાનું કહે છે. પણ એવી રીતે બળ કરવાથી સ્ત્રી ઉલટી થાકી જાય છે, અને પ્રસવ જલદીથી થતો નથી તરતજ તેણીને "[1]કરાંજવાની કુદરતી રીતે ઇચ્છા થશે, તે વખતે બળ કરવું એ ઉપયોગી થઇ પડશે.

---

(૧) to bear down.

જોળી બંધ થયા બાદ બચ્ચાનું માથું ગર્ભાશયથી હેઠે આવેલા ભાગઉપર દબાણ કરે છે; વેણ વધારે બળથી ઉપરાઉપરી આવે છે; આ વેળા શ્વાસ તથા મોઢું બંધ કરી કરાંજવાનું મન થાય છે; અને તેવી ઇચ્છા થાય તો તેમ કરવું.

ખાટલાના પાયા સામે પગ ભરાવીને, અથવા પાસે ઉભેલી સ્ત્રીઓના હાથ ઝાલીને જોર કરવાની ઇચ્છા સ્ત્રીને થાય છે. એવી ઇચ્છા થાય તો તેમ કરવું.

જ્યારે જણવાની ક્રીયા પૂર્ણ થવા આવે ત્યારે સ્ત્રીને એવો ભાસ થાય છે કે, બચ્ચાનો પ્રસવ–જન્મ–થતાં લગી હું જીવતી રહીશ નહીં. જો એવી લાગણી થાય તો તે થવા દેવી નહીં, પણ હિંમત રાખવી. કારણ કે તરતજ શરીરમાં જોર આવશે; અને પોતાની મેળે શ્વાસ રૂંધીને, કરાંજીને, પગ ભરાવીને, તથા પાસે ઉભેલી સ્ત્રીના હાથ ઝાલીને બળ કરવાનું મન થશે.

આટલીવાર સુધી ખુશીમાં આવે તેવી રીતે વાંસાપર અથવા બાજુ પર સ્ત્રીથી સુઇ શકાય; પણ હવે તેણે ડાબી બાજુએ સૂવું જોઇએ. માથું તથા ખભા બિછાનાના મધ્ય ભાગમાં રાખવાં, અને નિતંબ–hips–નો ભાગ (1)કિનારીથી એક ફુટ છેટે રાખવો. બન્ને ઢીંચણને પેટ તરફ વાળી મુકવાં અને તેમની વચમાં એક તકીઓ રાખવો. પગ એવી રીતે રાખવા કે ખાટલાની પાંગતને ભરાવી બળ થઇ શકે. બચ્ચાનો જન્મ થઇ જાય ત્યાં સુધી એવીજ રીતે સુતાં રહેવું.

યોગ્ય વખતે એક લાંબી અને સખત વેણ આવશે; અને તેની સાથે બચ્ચાનું માથું બહાર નીકળી પડશે. જ્યારે બચ્ચાનું માથું બહાર આવે ત્યારે પાસે ઉભેલી સ્ત્રીઓમાંથી એક જણીએ તેને હાથ ઉપર ઝીલી રાખવું, જેથી તે લટકી ન જતાં સીધું રહેશે.

માથું ઝીલનારી સ્ત્રીએ જોવું કે બચ્ચાની ગરદનની આસપાસ નાળ વીંટાએલું છે કે નહીં? જો વીંટાએલું હોય તો યુક્તિથી તેને ખભા તરફ ખસેડી નાંખવું. જો સેહેલાઇથી ખસેડી ન શકાય તો એમજ રહેવા દેવું.

આવી રીતે બચ્ચાનું માથું બહાર આવ્યા બાદ થોડીવાર લગી વેણ આવતી નથી. એથી પાસે ઉભનાર એમ સમજે છે કે બચ્ચું શ્વાસ લેવું

---

(1) Edge of the cot

નથી; પણ તેનું એવો વિચાર મનમાં લાવવો ન જોઈએ; કેમકે, બચ્ચાએ હજી લગી શ્વાસ લીધોજ નથી હોતો; અને તેના શરીરનું લોહી હજી લગી "ઓર"-placenta-તથા '૨નાળ' મારફતે ફર્યા કરતું હોય છે.

તરતજ બીજી વેણ આવી બચ્ચાનો બાકીનો ભાગ બહાર નીકળી આવશે. આ વેળા માથું પકડનારી સ્ત્રીએ સંભાળથી માથાને હાથની હથેલીમાંજ રહેતા દેવું, તથા જેમ જેમ બચ્ચાનો ભાગ બહાર આવતો જાય તેમ તેમ હાથ છેટે કરતાં જવું.

વખતે બચ્ચાનો જન્મ થયા છતાં "૧ગર્ભજલથેલી" ફુટી જતી નથી. જો આવો બનાવ બને તો તરતજ આંગળીના નખવડે અથવા કાતરથી તેને ફોડી નાંખવી, અને બચ્ચાને જોખમ ભરેલા કેદખાનાથી છુટું કરવું.

હવે મદદગાર સ્ત્રીએ બચ્ચાનું માથું યોગ્ય જગોએ જ્યાં બચ્ચું હવાનો લાભ લઇ શકે ત્યાં રાખવું. તરતજ તે શ્વાસોશ્વાસ લેવા માંડશે, અને વખતે રડશે. બચ્ચું રડવા માંડે તેની પહેલી ચીસ સાંભળતાં માને હદ ઉપરાંત ખુશી થાય છે.

બચ્ચું જન્મ્યા બાદ બરોબર શ્વાસ લેવા માંડે કે તરતજ નાળની ધમનીનું થડકવું બંધ થઇ જાય છે. જ્યારે નાળનો થડકો બંધ પડે ત્યારે તેને દોરો-ligature-બાંધવો જોઇએ, એટલું ધ્યાનમાં રાખવું કે; "જ્યાં લગી નાળમાં થડકો હોય ત્યાં લગી દોરો બાંધવા ઉતાવળ કરવી નહીં." નાળને બે આંગળી વચ્ચે પકડી જોયાથી થડકો થાય છે કે નહીં તે જાણવામાં આવશે. દોરો બે ઠેકાણે બાંધી તે બેની વચ્ચે કાપ મેલવો. પ્રથમ બચ્ચાની દુંટીથી બે ઇંચ છેટે એક મજબુત સ્વચ્છ દોરાથી બેવડી ગાંઠ બાંધવી; પછી આ ગાંઠથી ત્રણ ઇંચ છેટે બીજી એવીજ ગાંઠ બાંધવી; પછી એ બે ગાંઠની વચ્ચેથી છરી વડે કાપ મેલવો. આ સાથે સંબંધ રાખનારો નાળનો ભાગ એક સ્ત્રીએ પકડી રાખવો; નહીંતો તે અંદર પેસી જશે. નાળને પકડી રાખનાર સ્ત્રીએ તેને ખેંચવો નહીં; માત્ર ઝાલી રાખવો. નાળ કાપતી વેળા બચ્ચાના હાથ કે પગની આંગળીને ઇજા ન થાય તેની સંભાળ રાખવી, તથા તે વખતે બચ્ચાનું બદન કપડાવડે ઢાંકેલું રાખવું.

પછી બિછાના પરથી બચ્ચાને ઉપાડી લઇ તેના બદનની આસપાસ

(૧) જે થેલીમાં બચ્ચું હોય છે તે. (૨) Umbilical cord.

ગરમ ધાબળી કે " ફ્લેનલ "–flannel–નો કટકો લપેટી દેવો: ચેહેરાનો ભાગ ખુલ્લો રાખવો.

પંદરથી વીસ મિનીટ પછી " ઓરને બહાર કાઢી નાંખવા માટે " પાછી વેણ આવશે એ વેળાએ સ્ત્રીએ કરાંજવું, જેથી ટુંક મુદતમાં તે બહાર નીકળી પડશે.

કેટલીક સ્ત્રીઓના મન પર એવી અસર થઇ ગયેલી હોય છે કે, નાળ કાપ્યા બાદ તેનો જે છેડો ઓરની સાથે વળગેલો હોય તેને ઓર બહાર પડતા લગી ઝાલી રાખવો જોઇએ; પણ મેં જણાવેલ છે તે પ્રમાણે, લોહી નીકળવું બંધ કરવા સારૂં એ છેડે દોરો બાંધેલો હશે, તો હાથથી પકડી રાખવા જરૂર રહેશે નહીં.

કોઇ વખત ગર્ભાશયના " સંકોચન "–contraction—થી ઓર બહાર નીકળતી નથી, અને કેટલાક કલાકો લગી માંહેની માંહે રહે છે. આવે વખતે બીજા ઇલાજો લેવાથી તે બહાર નીકળી આવે છે. પણ, અનુભવી માણસ શિવાય, બીજો એ કામમાં હાથ નાંખે તો નુકસાન થાય છે. માટે, જે માણસ એ બાબતમાં કેળવાયલો ન હોય તે ઓર કાઢી આપવાનું કહે તો તેને મના કરવી. જે માણસ પ્રસવ કરાવવાના કામમાં હુશિયાર હોય તેના શિવાય બીજા કોઇના હાથથી ઓર બહાર ખેંચી કઢાવવા કરતાં થોડા કલાક લગી રાહ જોવી; જેથી તે આપો આપ સ્વાભાવિક રીતે બહાર નીકળી પડશે.

પ્રકરણ ૭ મું.

પ્રસવ થયા બાદ મા તથા બચ્ચાની આવજાત.

(Management of the mother & child after delivery.)

ધારો કે બચ્ચું જન્મ્યું છે; ઓર પડી ગઇ છે; અને બીજી તમામ બાબતોમાં પ્રસવ–delivery–સંતોષકારક થયો છે. મા સારી રીતે તરત સાજી થઇ જાય તેને માટે શી શી બાબતો જરૂરની છે ?

આજ દિવસ લગી હંમેશાં મા ન્હાતી હોય તો પલળેલા ગોદડાં તથા કપડાં કાઢી નાંખ્યા બાદ તેને ન્હવરાવવી. એક ધાબળી અથવા કોઇ બીજું લુગડું સ્ત્રીની નીચે રાખ્યું હોય તો સારવાર કરનારમાં-

થી એક જણુ ટુંકા વખતમાં બરાબર રીતે બિછાનાપર જ ન્હવરાવી શકે; અને સ્ત્રીને બિછાનુ છોડી ઊભાં થવાનું કારણ ન રહે. ન્હાવાથી સ્ત્રીને આનંદની લાગણી થશે, બળમાં વધારો થશે, તંતુ રચના—nervous system—શાંત રહેશે, અને જીવની શક્તિ વધારનારી નિદ્રા આવશે.

કેટલાક વહેમો જે જનમંડળમાં દાખલ થયેલા છે, તેમાંનો એક સ્ત્રીને બાલક જન્મે કે તરતજ પેડુના ભાગપર પાટો બાંધવો એ પણ છે. જે તંદુરસ્ત સ્ત્રી "જીંદગી [1]ભોગવવાની રીત" મુજબ વર્તતી હશે. તેને પાટો બાંધવાની જરૂર નહીં રહે. તો પણ, પાટો બાંધવાની ઇચ્છા હોય તો ભીનો પાટો બાંધવો. ભીનો પાટો કોરા પાટા થકી બહુ સારી અસર કરે છે. પ્રસવ થયા બાદ સર્વે સ્ત્રીઓના પેડુપર પાટો બાંધવામાં આવે છે, તેનું કારણ એ છે કે પેટ વધે નહીં.

એનો ટુંકો મતલબ આ છેઃ— જે જે કારણોથી શરીર નબળું થાય, તથા વિશેષે કરીને પેટના સ્નાયુ નબળા થાય, તે તે કારણોથી "સ્નાયુના તાંતણાં"—muscular fibres—ઢીલા થઇ જવા સંભવ છે; અને તે ઢીલા થવાથી પેટનો આગલો ભાગ બહાર નીકળી આવે છે, અને તેથી તે મોટું જણાય છે. એથી ઉલટું જે જે કારણોથી શરીર મજબૂત થાય તથા તાંતણા પણ બળવાન થાય, તે તે કારણોથી પેટના સ્નાયુ પણ મજબુત થાય. જ્યારે પેટ પર કોરો પાટો બાંધવામાં આવે છે, તે બાંધેલી જગોએ રહેતો નથી, પણ ખસી જાય છે. કદાચ બાંધેલી જગોએ બાંધેલો રહે, તો પણ બાંધેલા ભાગમાં ગરમી કરે છે; જેથી ઉલટી નબળાઇ થાય છે. આથી ખુલ્લી રીતે સમજાય છે કે, કોરો પાટો બાંધવા કરતાં ભીનો પાટો બાંધવો એ વધારે સારી રીત છે. એક વખત ભીનો પાટો બાંધ્યો હોય તેનો તેજ બાંધેલો ન રાખવોઃ તેને વારે વારે બદલાવવો. દર ત્રણ કલાકે બદલાવવો; ગ્રીષ્મ ઋતુમાં એથી પણ ઓછે અંતરે બદલાવવો.

ભીનો પાટો બાંધવા કરતાં એક મોટો તથા જાડો ટુવાલ લઇ, તેને પાણીમાં ભીંજવી; વધારાનું પાણી નીચોવી કાઢી, એક છેડો બંને સાથળ વચ્ચે રહે એવી રીતે પેડુ પર રાખ્યો હોય તો વધારે સુગમ પડે છે, તથા ફાયદો પણ વધારે થાય છે. એ ટુવાલને વારે વારે ભીંજવવો જોઇએ. ભીનો પાટો અથવા ટુવાલ બાંધવાથી પેટના સ્નાયુ મજબૂત થાય

(૧) આને માટે જુઓ ભાગ પેહેલો પાનું. ૯૬ મું.

છે, પેટ આગળ વધી આવતું નથી, તથા ગર્ભાશય સંકોચાઇ જવાથી "રક્તશ્રાવ"—bleeding—તથા સુવાવડના તાવનો ભય દૂર થાય છે.

પેટ પર ભીનો પાટો બાંધવાની સૂચના કરવામાં આવી છે, તેથી કેટલીક સ્ત્રીઓને કમકમાટી થશે. એ રીત સાધારણ નથી, તથા એથી દરદ થઇ આવવાનો ભય રાખવામાં આવે છે; તો પણ એ કંઇ નવી રીત નથી. રોમન લોકની સ્ત્રીઓ પ્રસવ થાય કે તરતજ પેડુપર ભીનો પાટો બાંધતી હતી. જંગલી લોકો તો આજ પણ બાંધે છે. જણવાની પેહેલાં ન્હાવાની તથા કસરત કરવાની ટેવ પાડવી જોઇએ; અને તે પછી ભીનો પાટો બાંધી જોવું જોઇએ, જો એકાદી વાર બાંધવામાં આવશે તો પ્રસવ વેળા થતી વેદના તથા બીજાં જોખમો દૂર થશે.

પ્રસવ થયા પછી લૂગડાં બદલાવતી વેળા સ્ત્રીએ ખાટલા પરથી ખસવું નહીં, તેમ પોતે ન્હાવું પણ નહીં. એ બંને કામ મદદગાર ઓ-રતે કરવાં જોઇએ.

પલળેલાં કપડાં બદલાવી, નહવરાવી, તથા પેઢુ પર ભીનો પાટો અ-થવા ટુવાલ રાખી સ્ત્રીને સુખેથી, એની મરજી હોય ત્યાં લગી, સુવા દેવી. બરાબર રીતે પ્રસવ થયો હોય તો નિદ્રામાં લોહી વહેવાનો ભય રહેતો નથી. ઝાઝાં કપડાં ઓઢાડવાં નહીં; કેમકે શરીર બહુ ગરમ થઇ જાય છે. સંપૂર્ણ આરામ થતાં લગી સુવાવડીના ઓરડામાં પૂરતું અજવાળું રહે તથા હવાની આવજાવ છુટથી થાય તેવી ગોઠવણ કરી રાખવી જોઇએ. આ છેલ્લી સૂચના પાળવા માટે હું આગ્રહ કરૂં છું. કારણ કે સુવાવડી સ્ત્રીના સૂવાના ઓરડાનાં બારીબારણાં બંધ કરવામાં આવે છે, જેથી હવા તથા પ્રકાશ બંને બંધ થાય છે; અને સ્ત્રીને પોતાના જ બદનમાંથી બહાર નીકળતી "કાર્બોનિક ઍસિડ ગૅસ" દમમાં લેવી પડે છે.

ઓરડાની ગરમી મધ્યમસર રાખવી, તથા હવાનો અટકાવ ન કરવો; એટલું જ નહીં પણ એક અઠવાડિયા લગી કોઇ પણ જોવા આવનારને ઓરડાની અંદર આવવાની મના કરવી. આ સલાહ બહુ અગત્યની છે, માટે વિશ્વાસથી પાળવી. કારણ કે નકામી વાતો સાંભળવાથી સ્ત્રીનું—સુવા-વડી સ્ત્રીનું—મન ઉશ્કેરાય છે, અને પાછળથી બહુ પીડા થાય છે વખતે કાંઇ ભયંકર રોગ પણ થાય છે.

"વેલપો" કહે છે:—

" સુવાવડી સ્ત્રીમે થતા રોગોમાંના ઘણા ખરા રોગો તેને જોવા આવનારી સખીઓ, પડોસણો, તથા બીજી ઓળખાણ વાળી સ્ત્રીઓના આવવાથી થાય છે; અથવા તે વખતે જે ક્રિયા કરવામાં આવે છે તેથી થાય છે. તેને વાતચિત્ત કરવાની ઇચ્છા થાય છે; મન ઉશ્કેરાય છે; જેનું પરિણામ એ થાય છે કે તેના માથામાં દુઃખાવો થાય છે, તથા મન મુંઝાયા કરે છે. જરા અવિચારી શબ્દ સાંભળતાં જ તેમે ચીડ ચડે છે; જરા ખુશાલી થવાથી તેનું મન હદ ઉપરાંત દુઃખાય છે; અને હું ખાત્રીથી કહી શકું છુ કે પેટના '[2]પેરિટોનિયમ' નામના રસ પડતા રોગ જે મારા જોવામાં આવ્યા છે, તેમાંના એવા થોડા જ હશે કે જેમનું મૂળ સંસારના રિવાજો નહીં હોય. "

ખાવા પીવા વિષે:—

" બચ્ચાંને ધવરાવવાના કાળમાં જે કંઇ ખાવા પીવાનો મનસુબો કીધો હોય તેની શરૂઆત આ વખતથી જ કરવી. નુકશાનકારક ન હોય એવાં ફળ ખાવા મરજી હોય તો શરૂઆતથી જ ખાવા. ખોરાક ખાવો તે ડહાપણથી અને વિચારીને જ ખાવો.

" પ્રસવ થયા પછી તરતજ બહુ ઝીણા લોટની રોટલી તથા બીજો ભારી ખોરાક સુવાવડીને અપાય છે તે રિવાજ સારો નથી. છોકરાનો જન્મ થયા પછી થોડા દિવસ સુધી સ્વાભાવિક રીતે ઝાડો કબજ રહે છે માટે ઝાડો સાફ આણનારી ચીજો—થુલાંની [1]રોટલી, કંસાર, ફળમાત્ર, સારી તરકારી, રીંગણાં (વંત્યાક), વગેરે ખાવાં નવ દિવસ લગી ઓને ચા, પરસોદી જેવા ઘઉંના ઝીણા લોટની રોટલી, માખણ, ઇત્યાદિ ચીજો ખાવા ન આપવી. જો એવો ખોરાક આપવામાં આવેતો સુવાવડી સ્ત્રીનો ઝાડો કબજ થાય; સ્વભાવ ચીડીઓ થઇ જાય; શરીરે નબળાઇ જણાય; તથા તાવ આવે તેમાં શી નવાઇ ?

પ્રસવ થયા બાદ દરરોજ ન્હાવું જોઇએ. પ્રસવ થયાની અગાઉ જેવી રીતે તથા જે વખતે ન્હાવાની ટેવ હોય તેવી રીતે અને તે વખતે ન્હાવું. પ્રસવ થયા પછી બીજે દિવસે સ્ત્રીને બિછાનામાંથી ઊપાડી થંડા પાણીના ' ટબ ' (tub) માં ૧૫ મિનિટ લગી બેસાડવી. એવી રીતે એકથી બે અઠવાડિયા લગી દરરોજ ટબમાં બેસારવાથી શરીરમાં જોર આવશે. શરી.

---

(૧) Brown bread. (૨) Peritoneum.

રમાં જોર આવેલું જણાય એટલે ટબમાં બેસાડવું બંધ કરવું. ટબમાં બેઠા પછી ન્હાવું. દરરોજ સ્નાન કીધા પછી થોડીવાર લગી આરામ લેવો અગર સૂઇ રહેવું.

"સુવાવડીનાં સ્તન પ્રસવ થયા પછી ત્રીજે કે ચોથે દિવસે દૂધથી ભરપૂર થાય છે. તે કઠણ લાગે છે. તથા દરદ કરે છે. પણ બચ્ચાને ધવડાવી દૂધ ઓછું કરવાથી, તથા કોઇ પણ રીતે દૂધ કાઢી લેવાથી, તથા સ્ત્રીને હલકો ખોરાક આપવાથી સ્તનનો ભરાવો તેમજ દુઃખાવો બંધ પડે છે.

એ વખતે સ્ત્રીને ટાઢ વાઇને તાવ આવે છે. તથા માથું દુઃખે છે, જેને " મિલ્ક ફીવર " (milk fever) કહે છે. એ તાવ એક કે બે દિવસ લગી રહે છે; પછી જતો રહે છે. પણ પ્રસવ થાય, ત્યારથી તાવ બંધ પડે ત્યાં લગી સ્ત્રીને સાદો તથા હલકો ખોરાક આપવો જોઇએ. સ્તનની દીંટડી પાકી ન આવે તેટલા માટે, બચ્ચાને ધવરાવી લીધાબાદ બંને દીંટડીને હાથ વડે દાબીને તેમાંનું દૂધ બહાર કાઢી નાંખવું. અને પછી સુંવાળા લુગડાંના કટકાથી અથવા વાદળી (sponge) થી તેમને ધોવી. ધોઇ લીધા બાદ સારી પેઠે લૂછી નાંખવી. લુછી લીધા પછી તે પર ઘઉંનો કે ચોખાનો ઝીણો લોટ ભભરાવવો; અથવા 'આરારૂટ' arrow root–નો ભુકો છાંટવો; અગર બીજી કોઇ પણ ચીજ જે નુકસાનકારક ન હોય તે છાંટવી.

આગલા પ્રકરણમાં ભલામણ કીધી છે તે પ્રમાણે, સ્તન તથા દીંટડીનો બચાવ કરવા સારૂં, કમખો,–કાંચળી–તાણીને નહીં પેહેર્યો હોય, તથા ઉપર મુજબ સંભાળ લીધી હશે તો સ્તન તથા દીંટડી સંબંધી કોઇ પણ જાતની પીડા નહીં થાય.

બચ્ચું જન્મે કે તરતજ તેને હલકા–soft–પાણીથી સાબુ ચોળીને ન્હવરાવવું જોઇએ. પાણી નવસેકું–tepid–હોવું જોઇએ. પાણીની ડીગ્રી ૯૦ હોય તો ઉત્તમ. લુગડાં ઢીલાં પહેરાવવાં તથા શરીરમાં ગરમી રહે તેટલા માટે જોઇએ તેટલાંજ પહેરાવવાં. ફોકટ વધારે પહેરાવી બદન પર ભાર ન કરવો. પેટ પર કોઇ બી જાતનું બંધન કે પાટો ન બાંધવો. ડુંટીની જગાએથી આંતરડું બહાર ન નીકળે, એટલે કે, ડુંટો ન નીકળે, તેટલા માટે બચ્ચાના પેટ પર પાટો બાંધવાનો રીવાજ ચાલતો આવેલો છે; પણ એમ પાટો બાંધવાથી નુકસાન થાય છે.

દરરોજ મધ્યાન્હ—midday—સમયે (૧૧ કે ૧૨ કલાકે) બચ્ચાને ન્હવરાવવું જોઇએ. ન્હવરાવતી વખતે બહુ જોરથી ચોળવું ન જોઇએ, તથા જેમ બને તેમ તરત ન્હવરાવી લેવું જોઇએ.

" ન્હવરાવતી વખતે જેમ બને તેમ ઊતાવળ કરવી જોઇએ, તથા બચ્ચાને રમાડતાં રહેવું. આવી રીતે ન્હવરાવવાથી તે રડશે નહીં, અને ઉલટું મગ્ન રહેશે.

" આવી રીતે તમારા બચ્ચાને, નાના બચ્ચાને પણ, અક્કલવાળું તથા બુદ્ધિમાન બનાવો. કંઇ કાર્ય કરો તે એવું કરો કે જેથી તે રાજી થાય; અને તેમ કરવાથી તેનું તન તથા મન, બંને, તંદુરસ્ત થશે; શરીરને કશરત મળશે; તથા મનને બોધ મળશે."

બચ્ચાને પેહેરાવવાનાં કપડાં ગરમ, હલકાં, તથા ઢીલાં હોવાં જોઇએ. શરીરના બીજા ભાગોની માફક હાથ પગને પણ ઢાંકેલા રાખવા જોઇએ. ટુંકી બાંયવાળો તથા ગરદનનો આગળનો ભાગ ખુલ્લો રહે તેવો ડ્રેસ બચ્ચાને ન પેહેરાવવો જોઇએ; કેમકે મોટાં મનુષ્યોના જેવો પોશાક તેમને માફક આવતો નથી; તેમ એવી જાતનો પોશાક બદનના ઘાટથી ઉલટી તરેહનો હોવાથી બચ્ચું માંદું પડી આવે છે, તથા તેનું મોત પણ અકાળે થાય છે.

" આ ટીકા જે કપડાં માટે લખી છે તે તમામ નાની વયનાં બચ્ચા માટે છે. જે માબાપ આ બાબતથી અજ્ઞાન હોવાથી, સાધારણ રીતનો પોશાક પેહેરાવવાની ચાલને વળગી રહે છે, તેમનાં ફરજંદ બહુ દુઃખ ભોગવે છે, અને વખતે મૃત્યુ પામે છે.

" ફરજંદને કશરતની જરૂર છે એ વાત મા ભુલી જાય છે. તમામ નાની વયનાં હોય ત્યારથી જ પગો ઊંચા નીચા કરવાની તેઓ ઇચ્છા કરે છે, તથા બીજી ઘણી જાતની રમત ગમત કરે છે. જો કપડાં ભારી તથા અયોગ્ય હોય તો તેનાથી હાથ પગ આમતેમ હલાવી શકાય નહીં."

જે ઓરડામાં બચ્ચાને રાત દિવસ રહેવું પડતું હોય તેમાં હવાની આવજાવ પૂરતી રીતે થવી જોઇએ, તથા તેમાં અજવાળું પણ પૂરતું હોવું જોઇએ. મોટા માણસને બેસવા ઊઠવાના ઓરડામાં હવાની આવજાવ થવા માટે જેટલી કાળજી રાખવામાં આવે છે, તેનાથી વિશેષ કાળજી બચ્ચાને રહેવાના ઓરડા માટે રાખવી જોઇએ. સ્ટુઅર્ટ કહે છે:—

" મારા મત પ્રમાણે સુવાવડવાળા ઓરડામાં ઘણી ગરમી થવાથીજ બહુ ભાગે બચ્ચાનું મરણ થાય છે. અતી ગરમીને લીધે પહેલા મહીનામાં જ આંચકીના રોગથી મોત થાય છે.

" બચ્ચું ઉછેરવાનો ઓરડો બહુ ગરમ રાખ્યો હોય તો દાંત આવવાના વખતમાં નુકશાન થાય છે.

" તરત જન્મેલા બચ્ચાને અયોગ્ય ખોરાક ખવરાવવામાં આવે છે. એ રિવાજ ઠપકાપાત્ર છે. બચ્ચાને ન્હવરાવીને કપડાં પેહેરાવી લીધા બાદ તરતજ આયા—nurse—ચમચો, કાંજીનો પ્યાલો, તથા કઠણ બીસ્કીટનો ભૂકો, અથવા બીજી કોઇ નુકસાનકારક ચીજ લઇને તેના પેટમાં નાંખવા તૈયાર થાય છે; અને એ ખોરાક હદ ઉપરાંત તેના પેટમાં નાંખે છે. ખોરાક બચ્ચાને અપાતો હોય તે વખતે આપણને દયા આવે તેવો દેખાવ થાય છે. આવી ચીજો આપવાથી બચ્ચાને શૂળ—Colic—થાય છે, તેથી તે રડે છે. રડવાનું કારણ પેટમાં આવતી આંકડી એ હોય છે, જેનું વર્ણન બચ્ચું મોંઢેથી કરી શકતું નથી, અને રડયા કરે છે. મા એવું અનુમાન કરે છે કે તે ભૂખ્યું છે, અને તેની ભૂખ શાંત્ત કરવા માટે વારંવાર ખોરાક આપવામાં આવે છે; અથવા પેટમાં ચૂંક થતી હશે એવું અનુમાન કરીને એક જાતનો રોપો, જેની વાસ બિલાડીને બહુ પસંદ છે. તેની ચા, વરીઆળીની ચા, ગોડફ્રે વૈદ્યનું બનાવેલું પેટનું શૂળ મટાડનારૂં ઓસડ, નિદ્રા લાવનારૂં શરબત, દરદ શાંત્ત કરનારૂં ઓસડ, અને એવું બીજું કોઇ ઓસડ અથવા 'પેટંટ'—patent—દવા આપવામાં આવે છે; જેનું પરિણામ એ થાય છે કે, બચ્ચાના પેટમાં અજીર્ણ રોગનું મૂળ રોપાય છે, આ પ્રમાણે બે જાતના ઇલાજ થવાથી થતાં દુઃખમાંથી એ નિરાધાર બચ્ચું કોઇ બી ઉપાયે છુટી શકતું નથી. "

અયોગ્ય વખતે અયોગ્ય ખોરાક લેવાથી મોટી ઉમ્મેરનાં મનુષ્યોને બિમારી થાય છે, તેમ નાનાં બચ્ચાંને પણ થાય છે; તથા વખતે તેમનું મોત પણ થઇ જાય છે. પ્રથમ હોજરી બગડે છે; તેમાં દાહ—irritation થાય છે; પવન ઉત્પન્ન થઇ ચૂંક—colic—આવે છે; ઉલટી થાય છે; ઝાડો થાય છે; અને અંતે બચ્ચું લેવાઇ જાય છે. અયોગ્ય ખોરાક ઘણા પ્રમાણમાં દરરોજ અપાયા કરે તો હોજરીમાં 'ક્ષુબ્ધતા'—irritation—થઇ સંગ્રહણી—Dysentery—, જીર્ણજ્વર— hectic fever—, કલેજાનો જુનો

સોજો, ફેફરૂં–epilepsy–, મગજનું જલંદર–hydrocephalus–, આચકી, અને બીજા ભયંકર તથા નાશકારક વ્યાધિ ઉત્પન્ન થાય છે.

" જન્મ થયા પછી માના સ્તનમાં દૂધનો જમાવ થતાં લગી આવો અયોગ્ય ખોરાક દેવાથી બચ્ચાની પાચનશક્તિ ક્યારેક એવી તો બગડી જાય છે કે, માના સ્તનનું દૂધ પણ તેને પચતું નથી. જન્મ થયા બાદ કેટલાક કલાક ગત થયા પછી સ્તનમાં દૂધ આવે છે. એથી ખુલ્લું જણાય છે કે ત્યાં લગી કોઇ પણ જાતનો ખોરાક આપવા જરૂર રહેતી નથી."

કેમ જાણે કુદરત બચ્ચાની સંભાળ લેતી ન હોય એમ ધારીને તરત જન્મેલા બચ્ચાને કેટલીક ચીજો જેમનાં નામ આપતાં પણ અણુગમો થાય છે, તે પેટમાંનો મળ–meconium–દૂર કરવાના હેતુથી ખવરાવવાનો દુષ્ટ ચાલ ચાલુતો આવેલો છે; તે વિષે લખાણ કરવાનો આ પ્રસંગ ઠીક છે. હું તમને વિનંતિ કરી કહું છું કે નાના બચ્ચાના મોઢામાં કંઇબી ચીજ નાંખવા દેશો માં.

" બચ્ચાને ન્હવરાવીને કપડાં પેહેરાવી લીધા બાદ બે ત્રણ ચમચા થંડું પાણી પીવરાવવું જોઇએ. બચ્ચાનું મોં સાફ ન થવાથી તેમાં ખટાસ થાય છે. તે આવી રીતે થંડુ પાણી પીવરાવવાથી નથી થતી. દર સવારે એવી રીતે થંડુ પાણી પીવરાવવું જોઇએ. બચ્ચું ભૂખ્યું હોય તો જેમ બીજા પદાર્થ દેવાથી ભૂખ શાંત્ત થાય છે તેમ થંડા પાણીથી પણ થાય છે.

" આવી રીતે થંડુ પાણી પીવરાવ્યું હશે તો એકથી બે કલાક લગી, અથવા મા આરામ લઇ બચ્ચાને ધવરાવવા શક્તિવાન થાય ત્યાં લગી બચ્ચું છાનુંમાનું પડી રહેશે. જો બચ્ચું જાગતુ હોય અને ધાવવાની કોશેશ કરે તો માએ ધવરાવવાનું બળ પોતામાં આવે કે તરતજ ધવરાવવું. નિદ્રામાં હોય તો કોઇ ગરમ જગોમાં, એટલે, આયાના ખોળામાં, અથવા માના પડખામાં સૂતેલું રાખવું.

" ઘણું કરીને થોડા કલાક પછી બચ્ચું ધાવવાની ઇચ્છા જણાવંશે. જ્યારે એવી રીતે ઇચ્છા જણાવે ત્યારે સ્તન મોઢામાં આવવું જોઇએ, તથા તેની મરજીમાં આવે ત્યાં લગી ધાવણ પણ દેવું જોઇએ. પણ જો તે શાંત્ત થઇ પડ્યું રહે તથા ધાવવાની મરજી ન જણાવે તો તમારે બિલકુલ ગભરાવું નહીં; અને તેને પડી રહેવા દેવું. મેં મેંઢાં (sheep) નાં નાનાં બચ્ચાંને બે ચ્યાર દિવસ લગી ભૂખ્યાં ફરતાં ફરતાં જોયેલાં છે. જો સરખી

રીતે બચ્ચું શ્વાસોશ્વાસ લેતું હોય, રડતું ન હોય, અને જાગતું અથવા સુતેલું હોય તો તમારે ખાત્રીથી જાણવું કે તે માંદું નથી; અને તે કંઈ બી ભુખ્યેની ન જણાવે અથવા ધાવવા ઇચ્છા ન બતાવે ત્યાં લગી તેને ધા- વાવવું જ નહીં. સાજું હશે તો ચોવીશ કલાકની અંદર પોતાની મેળે ધાવવાની ઇચ્છા જણાવશે.

" ચંચળ આંખો જોવાની ઇચ્છાથી, અથવા તે કેવું ચંચળ છે તેનો ગંભીર મત બાંધવાના ઇરાદાથી તેને શાંત નિંદ્રામાંથી જગાડવું ન જોઈએ; પણ આરામ લેવા દેવો જોઇએ. જ્યારે તે જાગે ત્યારે ધવરાવવું; કોઇ લૂગડું બદલાવવાની જરૂર હોય તો તે બદલાવવું; અને પાછું સૂવારી મૂકવું.

" આ પ્રમાણે બચ્ચાની માવજત થશે તો, કેટલાંક અઠવાડિયાં લ- ગી અને દરરોજ કેટલાક કલાક લગી પડયું રહેશે. નવું જન્મેલું બચ્ચું શાંતપણે પડયું રહે તો મુદ્દલ ધાસ્તી ન રાખવી. તે શાંત શા માટે પડી રહ્યુ છે તે જાણવા સારૂં, અથવા બીજાં જોવા આવનારાંની જિજ્ઞાસા તૃપ્ત કરવા માટે નિદ્રામાંથી તેને કદી પણ જગાડવું નહીં."

સર્વેનું એવું માનવું છે કે, જન્મ થયા પછી થોડા દિવસની અંદર ઝાડો–meconium–ન આવે તો બચ્ચાના પેટમાં ઇજા થાય. તેટલા માટે ઝાડો લાવનારી દવા બચ્ચાને પીવરાવવામાં આવે છે. આવા ઇલાજ લેવા- ની કંઇ જરૂર નથી; કેમકે પરમેશ્વરે આગળથી તેને માટે તૈયારી કરી રાખેલી હોય છે.

" બચ્ચાનો જન્મ થવાની અગાઉ સ્તનમાંથી પ્રવાહિ પદાર્થ નીકળે છે, અને જન્મ થયા બાદ જે ખીરૂં–collestrum–નીકળે છે તેમાં તફા- વત હોય છે; કારણ કે જન્મ થયા બાદ બચ્ચું ધાવણ ધાવે છે તેથી તેને જુલાબ લાગે છે. તેના ઝાડામાં જેવો પદાર્થ જોવામાં આવે છે, તેવો પ- દાર્થ સુવાવડી સ્ત્રીના સ્તનમાંના દૂધમાં પણ હોય છે; એટલે તે બરાબર દસ્ત–ઝાડો–લાવવા યોગ્ય હોય છે.

" બચ્ચાને ધાવવાની ઇચ્છા થાય એટલે તેને સ્તન દેખાડવાથી તે ધાવવા માંડશે: અને જો કે સર્વે સ્ત્રીઓ એમ ધારે છે કે એ વખતે સ્તન- નમાં દૂધ નથી હોતું, તો પણ જો બચ્ચું ધાવશે તો તેને પુસ્તુ ખીરૂં– દૂધ–મળશે. હું ફરીથી કહું છું કે જન્મ થયા બાદ તરતજ બચ્ચાને ધવ- રાવવાથી સોમાંથી નવાંણું સ્ત્રીને ધાવણ આવશે, અને તેની અસરથી ચૂંક

આપ્યા વિના આંતરડાંનો મળ પોતાની મેળે બહાર આવશે. જુલાબ દેવાથી ઊપરા ઊપરી ઝાડા આવે છે, તેવી અસર માના ધાવણની નહીં થાય; પણ, રફતે રફતે બે ત્રણ દિવસની અંદર પેટ સાફ થઇ જશે. ખરૂં જોતાં પેટ ધીમે ધીમે જ સાફ થવું જોઇએ.

" જો મા બચ્ચાંને ધવરાવવા જેટલી શક્તિવાન હોય તો થોડા દિવસ સુધી, મેં આગળ જણાવ્યું છે તે પ્રમાણે, થંડુ પાણી અને ધાવણ શિવાય બીજું કંઇભી તેના પેટમાં નાંખવું ન જોઇએ.

બચ્ચાને કેટલી વખત ધવરાવવું જોઇએ એ સવાલ અગત્યનો છે. કેટલાક દર ચાર કલાકે ધવરાવવાની ભલામણ કરે છે, અને કેટલાક દર ત્રણ કલાકે ધવરાવવાનું કહે છે. બંને રીત સારી છે. અમુક કલાક ગત થયા બાદ ધવરાવવાનું ધ્યાનમાં રાખવા કરતાં ધવરાવવાની એક સરખી રીત રાખવી એ વધારે સારૂં છે. એક દિવસ બચ્ચાને અકેક કલાકને અંતરે ધવરાવવું, અને બીજે દિવસે એક વખત ધવરાવીને પછી કેટલાક કલાક લગી ન ધવરાવવું એ ચાલ સારી ન કહેવાય. બચ્ચાને વખતસર ધવરાવવાની તથા વખતસર ઝાડો પેશાબ કરાવવાની ટેવ પાડી હોય, તો બચ્ચાં ઊછેરવામાં જે મેહેનત પડે છે તે કેટલેક દરજજે ઓછી થઇ જાય એટલુંજ નહીં, પણ તેને સુખેથી આરામ મળે—મળી શકે.

તંદુરસ્ત બચ્ચાને આખી રાતમાં " બિલકુલ " ધવરાવવા માટે ન ઉઠાડવું; પણ શાંતપણે પડી રહેવા દેવું. બની શકે તો એવીજ ટેવ પડાવવી; કેમકે ધવરાવવા સારૂં રાતમાં જગાડવું એ રીત સારી ન કહેવાય.

" બચ્ચાને વારંવાર નિદ્રામાંથી જગાડીને ધવરાવવાની ટેવ પાડવાથી, અથવા જ્યારે જ્યારે તે રડે ત્યારે ત્યારે ધવરાવવાથી માને અજંપો તથા બેચેની ઉત્પન્ન થશે. બચ્ચાને આવી ટેવ પડી ગઇ હોય તો માને જરાવાર પણ સુખેથી આરામ લેવાનો વખત મળશે નહીં, અને બચ્ચાની તંદુરસ્તી તથા સુખમાં પણ વિઘ્ન પડશે.

" આવી રીતે " એક પળ વાર " સુધી બચ્ચું છાનું રહેશે, પણ પાછળથી દશ ઘણી પીડા થઇ પડશે. "

" વાજબી સંભાળ લેવાથી દરેક છોકરાને એવી ટેવ પાડી શકાય કે તે વખતસર ધાવણ માગી લે; અને એમ થવાથી હોજરી હદ ઉપરાંત ફૂલી જવાનો ભય દૂર થાય છે.

" બચ્ચું ભૂખ્યું ન હોય છતાં બીજા કોઇ કારણથી રડતું હોય, તો તેને છાનું રાખવા માટે પરાણે ખીજાવીને ન ધવરાવવું. આ નિયમ પાળવામાં નહીં આવે તો ધવરાવવાની કોશેશ કરવા જતાં તેને ખોટી ભૂખ લાગશે, અને તે લાંબા વખત લગી ધાવવાનું મન કરશે.

" મા તેમજ આયા બચ્ચું રડે ત્યારે એમ સમજે છે કે તે ભૂખ્યું છે; અને તેથી તેને પરાણે ધવરાવે છે, અથવા કોઇબી કારણથી ચીડાઇ ગયું હોય તો શાંત્ત કરવા માટે પણ ધવરાવે છે, એવી રીતે ધવરાવવાથી હોજરી ઠસોઠસ ભરાઇ જાય છે, અને તેથી વખતે બચ્ચું શાંત્ત પણ થઇ જાય છે. પણ મેં આગળ જણાવ્યું છે તે પ્રમાણે હોજરીની તંદુરસ્ત સ્થિતિ બગડી જાય છે; અને જો વારંવાર એમ કરવામાં આવે છે તો બચ્ચાને અજીર્ણ થાય છે, જે હમેશ લગી કાયમ રહે છે. "

જે મા એવું ઇચ્છતી હોય કે પોતાનાં બચ્ચાં માંદાં ન પડે અને મોટી ઉમ્મર લગી જીવે, તેણે " દરદ શાંત્ત કરનારૂં ઓસડ " (puregoric) " પેટમાનો પવન કાપનારૂં ઓસડ " (cordials), " દરદ મટાડનારૂં સરબત્ત " –soothing syrup–, ઇત્યાદિ બચ્ચાંને ન આપવાં; કેમકે એમાં અફીણ હોય છે, એમનો ઉપયોગ કરવાથી બચ્ચાંની પાચન શક્તિનો તથા "તંતુરસ"–nervous fluid–, નો નાશ થાય છે; તથા તેમને આખો જન્મારો રોગી, અસુખી, તથા નકામી અવસ્થામાં ગાળવો પડે છે. તેમાં પણ " પૅપ "–pap– " પૅનડા "–panada–ઇત્યાદિ ચીજો જેમાં " સ્ટાર્ચ "–starch–આવે છે તેતો અવશ્ય ન આપવાં જોઇએ.

ધાવ (Wet nerse) જ્યારે માની એવી સ્થિતિ હોય કે બચ્ચાને ધવરાવી ન શકાય ત્યારે ધાવથી માનો અર્થ સરે છે. પણ તેનાં સ્તનમાં પુષ્કળ દૂધ હોવું જોઇએ, તથા તે પંડે તંદુરસ્ત હોવી જોઇએ.

ધાવ પસંદ કરવામાં બહુ સંભાળ રાખવી જોઇએ. તે જવાન, એટલે, ૨૦ થી ૩૦ વર્ષની વયની હોવી જોઇએ. પૂર્ણ તંદુરસ્ત, આનંદી સ્વભાવવાળી, તથા શરીરની ખોડ (બાડી નજર, તોતડી બોલી, વગેરે) વગરની હોવી જોઇએ. અને સ્તન સારાં તથા પુષ્કળ દૂધવાળાં હોવાં જોઇએ; અને તેના બચ્ચાની ઉમ્મર જે બચ્ચા માટે તેને ધાવ તરીકે રાખી હોય તેના જેટલી જ હોવી જોઇએ; કારણ કે પ્રથમનાં મહીનામાં દૂધ એટલું તો બદલતું જાય છે કે, છ માસના બચ્ચાવાળી ધાવનું દૂધ તરતના જન્મેલાં બચ્ચાં માટે નકામું થઇ પડે છે.

ધાવ બચ્ચાને બરાબર વખતસર ધવરાવે છે કે નહીં તેની માએ સંભાળ રાખવી જોઇએ; કેમકે ધાવનો ધંધો કરનારી સ્ત્રી ઘણી જાતની ઠગ વિદ્યા વાપરે છે.

" બચ્ચાને એક વખત સારી પેઠે ધવરાવે છે, અને પછી કેટલાક કલાકો લગી, પોતાના કામમાં હરકત ન પડે તેટલા માટે, ધવરાવતી નથી. અફીણનો અરગ, દરદ શાંત કરનારૂં ઓસડ–uregoric,–ઇત્યાદિ બચ્ચાને આપે છે એવા હેતુથી કે, એના ઘેનમાં તે પડયું રહે અને પોતાથી સુખે નિંદ્રા લઇ શકાય. આવી વસ્તુ અપાતી હોય તેથી વાકેફ થવાની ખાતર માએ હંમેશાં સંભાળ રાખવી જોઇએ.

" દરેક તંદુરસ્ત માણસનું શરીર જેવો ખોરાક ખાવાથી તંદુરસ્ત રહેતું હોય, તેવો જ ખોરાક ધાત્રને દેવો જોઇએ. ખોરાક સાદો અને પૂરતો દેવો જોઇએ, તથા તે નિયમસર દેવો જોઇએ. ધાવને ઊંચો ઉમદા ખોરાક દેવો જોઇએ, તથા જમીને સૂવા દેવી જોઇએ, એમ માનવું એ ભૂલ ભરેલું છે. આવી જમવાની કઢંગી ટેવ રાખવાથી તેની તંદુરસ્તી બગડે છે, તેમઃ ધાવણ પણ બગડે છે. ખેડુત લોકોની સ્ત્રીઓ સાદો ખોરાક લે છે તેથી તેમનાં સ્તનમાં દૂધ પુષ્કળ થાય છે. ધાત્રને દ્રાક્ષારસ, એલ-બીર, તથા બીજી જાતનો દારૂ આપવા કંઇ કારણ નથી. એથી ઉલટું નુકશાન થાય છે. તંદુરસ્ત સ્ત્રીને એવી ચીજોની જરૂર રહેતી નથી. માટે બીજી કોઇપણ સ્ત્રીને એ ચીજો આપવી ન જોઇએ.

" બચ્ચું ધવરાવનારી સ્ત્રીએ દરરોજ ફરવા જવું જોઇએ, તથા અઠવાડિયામાં ૨ બે વાર તો અવશ્ય ન્હાવું જોઇએ.*

---

* શરીરે ઘણી નબળાઇ જણાય, જરા મહેનત કરતાં થાક જણાય. રડવાનું મન થાય, છાતીમાં ' ફડકા,–pulpitation—થાય, આંખો આગળ કાળાં ધાબાં ઉડતાં દેખાય, વાંસો ફાટયા કરે, ભૂખ લાગતી ન હોય, ઝાડો સાફ ઉતરતો ન હોય, ચકરી આવતી હોય, તથા કાનમાં નાદ થયા કરતો હોય તો બચ્ચાને ધાવણ દેવું નહીં: પણ દૂધ તથા પાણીનો ખોરાક આપવો, અગર ધાવ રાખવી. જે ધાવ રાખવી હોય તે તંદુરસ્ત છે કે નહીં તેની બરાબર તપાસ કરવી. તેની ઉમ્મર ૨૦ થી ૩૦ વર્ષની હોવી જોઇએ તેનું ધાવણ પાતળું, મીઠું, ધોળું, તથા આસમાની છાંયવાળું હોવું જોઇએ. સ્વચ્છ કાચની વાડકીમાં થોડીવાર રાખ્યાથી પુષ્કળ તર બાઝી જવી જોઇએ. તેને ટાંકી કે ' ટયુબરકલ '—tubercle—નો રોગ હોવો ન જોઇએ. (કંઠમાળ કે ક્ષયના રોગને ' ટયુબરકલ 'નો રોગ કહે છે.) તેનાં

કૃત્રિમ ખોરાક (Artificial feeding)—ધાવ ન મળે તો હાથથી ઉછેરવું એ છેલ્લો ઉપાય છે. દૂધ ગાય કે બકરીનું અપાય છે. જેનું આપવું હોય તેનું ઉકાળીનેજ આપવું. એક ઢાંકેલા વાસણમાં દૂધ નાંખી ધીમી આંચે ૨૦ વીશ મિનીટ લગી +ઉકાળવું. એથી વધારે વખત લગી ઉકાળવું નહીં. આટલો વખત ઉકાળવાથી દૂધમાંના જંતુ મરી જશેજ, દૂધ એકજ ગાય કે બકરીનું હોવું જોઇએ, દરરોજ એકજ ગાય કે બકરીનું દેવું. આજ એકનું તો કાલ બીજીનું એમ ન દેવું. બની શકે તો ગાય કે બકરી પોતાને ઘેર રાખવી. વેચાતું લેવા જરૂર પડે તો ઉપર ઉભી દોત્રાવવું, અને હંમેશાં તેની તેજ ગાય કે બકરીનું લેવું. જુદી જુદી ગાય કે બકરીના દૂધના ગુણમાં તફાવત હોય છે. કંદોઇની દુકાનેથી કે બીજા દૂધ વેચનારાને ત્યાંથી દૂધ ન લેવું. એ લોકોની દૂધની તાંબડીમાં પંદર કે વીસ ગાય વા બકરીનું દૂધ એકઠું કરેલું હોય છે, જે બચ્ચાને માફક નથી આવતું. તરતના જન્મેલા બચ્ચાને ૯૦ નેવું ડીગ્રી ગરમીવાળો દૂધ પાણીનો ખોરાક આપવો જોઇએ. દૂધ ઉકાળેલું હોય તેમાં સરખે ભાગે પાણી નાંખીને તરતના જન્મેલાં બચ્ચાને આપવું; મીઠાશ સારૂં સફેદ ખાંડ કે 'મીલ્કશુગર' નાંખવી જોઇએ. જેમ જેમ બચ્ચું મોટું થતું જાય તેમ તેમ પાણી કમતી કરતા જવું. ૭ સાત માસનું બચ્ચું થાય ત્યારથી એકલું દૂધ આપવું. દૂધ માફક ન આવે તો મલાઇ એક ચમચી (ટીસ્પૂનફુલ) અને પાણી (ગરમ) પાંચ આઉંસ મિશ્ર કરીને આપવાં; મીઠાશ માટે સફેદ ખાંડ કે " શુગર ઓફ મિલ્ક " નાંખવી. મલાઇ દૂધથી હલકી છે, સહેલાઇથી

સ્તન કઠણ તથા ગાંઠાવાળાં—knotty—હોવાં જોઇએ. મોટાં ચરબીમય સ્તન પસંદ કરવા લાયક નથી. સૂક્ષ્મદર્શક યંત્રથી તપાસતાં ધાવણમાં દૂધના રજકણ પુષ્કળ માલમ પડવા જોઇએ. સ્તનની ડીંટડી 'બહાર નીકળી આવેલી'—prominent—હોવી જોઇએ. ડીંટડીપર ચીરા હોવા ન જોઇએ. ધાવના બચ્ચાને તપાસવું. તેની ગુદા—Anus—તથા બદનપર લાલ ત્રાંબાનાં રંગનાં ચાઠાં હોય, નાક પાકેલું હોય, રડતી વખતે નાકમાંથી અવાજ નીકળતો જણાય, હોઠપર ચીરા કે ચાંદાં હોય, ઉપલા જડબાના "કાપનારા"—incisors દાંત ધાર વગરના હોય તથા તેમની વચ્ચે ઘણો માગ હોય; દુબળું, ઘરડા માણસના દેખાવવાળું, સળ પડેલી ચામડીવાળું, ગળી ગયેલા હાથપગવાળું, તથા મુડદાના—cadaveric—દેખાવનું હોય તો સમજવું કે તે ટાંકીના રોગવાળું જન્મેલું છે—ભાષાંતર કર્તા.

+ તાજા દૂધ કરતાં ઉકાળેલું દૂધ વધારે માફક આવે છે એમ અનુભવથી જણાયું છે:—ભાષાંતર કર્તા.

પચી જાય છે, તથા તેમાં પોષણનો ભાગ વિશેષ છે. એ થોડી આપવી જોઇએ. કેટલાંક બચ્ચાંને ખોરાક માફક આવતો નથી. જો એમ બને તો થોડો થોડો દેવો, અને બબે કલાકે દેવો. ખોરાક ખવડાવ્યા બાદ તરતજ સુવાડી મૂકવાથી આપેલો ખોરાક સારી રીતે પચી જશે. જ્યારે, જ્યારે દૂધ પાણીનો ખોરાક આપવો હોય ત્યારે ત્યારે પ્રથમ એકાદો ચમચો ભરીને પાણી પીવરાવવું, અને પછી ખોરાક આપવો. આમ કરવાથી બચ્ચું જોઇએ તે કરતાં વધારે ખોરાક નહીં લે; નહીંતો તરસને લીધે વધારે ખોરાક લેશે અને પેટમાં ચૂંક આવવાથી રડશે.

ખોરાક બચ્ચાના પેટમાં ધીમે ધીમે જવો જોઇએ. ખોરાક ચમચાથી ન આપવો જોઇએ, પણ કુદરતની નકલ કરવી જોઇએ; એટલે કે બાટલીથી આપવો જોઇએ. ધાવવાથી ધાવણ સાથે થુંક મિશ્ર થાય છે, જે પાચન શક્તિમાં વધારો કરે છે. બાટલીવડે ખોરાક દેવાથી તેમાંનું દૂધ બચ્ચું ચૂસે છે, જે થુંક સાથે મિશ્ર થાય છે; એટલે સેહેલાઇથી પચી જાય છે. જો ચમચાથી અપાય તો પચતું નથી; કેમકે એવી રીતે આપવાથી પ્રમાણ રહેતું નથી. બાટલીથી આપ્યું હોય તો બચ્ચું જોઇએ એટલુંજ પીએ, અને વધારે હોય તે છોડી દે; જેથી અજીર્ણ પણ ન થાય.

બચ્ચાને અનેક યુક્તિથી ખોરાક આપવામાં આવે છે +કોઇ પણ

+ ખોરાક આપતી વેળા બાટલીને હાથમાં ઝાલી રાખવી, અને બચ્ચાને ખોળામાં અડધી ઉભી (semi—erect) સ્થિતિમાં રાખવું, અગર તદ્દન ઉભું રાખવું. આ, બચ્ચાને માથું ઊંચાણથી નીચે ઢળતું રાખી ખોળામાં સુવાડી બાટલીવડે અગર ચમચેથી ખોરાક દે છે, તે રીત પસંદ કરવા જેવી નથી. એથી ખોરાક આડે માર્ગે જાય છે, અને બચ્ચું શ્વાસ રૂંધાવાથી ગુંગળાય છે. બાટલીથી ખોરાક દેતી વખતે વધારાનો ખોરાક બાટલીમાં રહેવા ન દેવો જોઇએ, પણ તેજ વખતે ફેંકી દઇ બાટલીને ગરમ પાણીથી ધોઇ સાફ કરવી જોઇએ. ડીંટડીને બરાબર સાફ કરવી જોઇએ. બાટલીમાં કે ડીંટડીમાં દૂધ જરા પણ રહી જશે તો ખટાશ ઉત્પન્ન થશે, જે બીજીવારના દૂધ સાથે મિશ્ર થવાથી તેને બગાડી દેશે, અને બચ્ચાના પેટમાં એ બગડેલો દૂધપાણીનો ખોરાક જવાથી તેને ઝાડા થશે. સાત માસ લગી દૂધ તથા પાણીનો ખોરાક દેવો. ત્યાર પછી એકલું દૂધ દેવું તથા સાથે બીજો ખોરાક પણ દેવો. "ફારનિકસ સોલ્યુબલ ફુડ," "મેલીન્સ ફુડ", "બેંગર્સ ફુડ", ઇત્યાદિ ઘણી તરેહના ખોરાક થાય છે, તેમાથી જે માફક આવે તે દેવો. દરેક જાતના ખોરાકની બાટલીપર તે કેમ દેવો એ આપેલું હોય છે. ઓહોળાના પાણીમાં રાંધી નરમ કરેલા ચોખામાં લુણ, ગોળ, તથા થોડું ઘી નાખીને ચઢાવવું. ઘરે

યોગ્ય કદ અને યોગ્ય આકારવાળી કાચની બાટલી લઇ, તેના મોઢાપર સ્વચ્છ અને સુંવાળા લુગડાનાં થોડાં પડની દીંટડી બનાવી બરોબર બેસતી કરવી. તેની વચમાં છિદ્ર કરવું. આવી રીતે તૈયાર કરેલી બાટલીમાં દુધ નાંખી બચ્ચાને દેવામાં આવે તો બરાબર માફક આવે. બાટલી તથા દીંટડીને ગરમ પાણીથી બરાબર સાફ કરવાં જોઇએ.

રબરનાં બનાવેલાં "દીંટડીનાં ઢાંકણુ" (nipple-shields) તથા બીજાં રબરનાં રમકડાં બચ્ચાના હાથમાં ન આવે એવી જગોએ સાચવી રાખવાં જોઇએ. કારણ કે રબર બનાવવામાં બીજી ચીજોની સાથે સફેતાનો બહુ ઉપયોગ થાય છે. રબરનાં રમકડાંને બટકું ભરવાથી, અથવા રબરના દીંટડીના ઢાંકણમાંથી દુધ ચૂસવાથી સફેતો છૂટો પડી જઇ ધાવણ સાથે મળી જાય છે, અને એવી રીતે બચ્ચાના શરીરમાં દાખલ થાય છે. પરિણામ એ થાય છે કે બચ્ચાને હાડકાના રોગ (બરડાની કરોડનું વાંકું વળી જવું, ખરાબ દાંત, રિકેટસ, ઇત્યાદિ.) થાય છે, તથા શરીરની તંદુરસ્તી પણ બગડે છે.

ધાવણું છોડાવવું તે (Weaning) દાંત ઉગીને બહાર નીકળે એટલે સમજવું કે બચ્ચાની પાચન શક્તિ બરાબર મજબૂત થઇ છે, તથા

ખીચડીને ઘી મિશ્ર કરી તેમાં થોડું દૂધ નાંખી ખૂબ ચોળીને એકરસ કરી નાંખવાં. પછી તે દેવું. પેહેલે મહીને કૃત્રિમ ખોરાક બબે કલાકે દેવો. ત્રીજાથી છઠ્ઠા મહીના લગી દર ત્રણ ત્રણ કલાકે; અને ત્યાર બાદ ઉત્તરોત્તર અંતર વધારતા જવું. બચ્ચાને પ્રથમ ડાબે સ્તને વળગાડયું હોય તો તેજ વખતે જમણા સ્તનમાંથી ન ધવરાવવું. જો જરૂર પડે તો બચ્ચાને જમણી જાંગપર બેસાડી, જમણું સ્તન તેના મોઢામાં દઇ, તેના બંને પગ માએ પોતાની જમણી બાજુ વાળી દેવા. આવી રીતે બચ્ચાને જમણું સ્તન દેવાથી તે પોતાની જમણી બાજુએ ઢળેલું રહેશે, અને ધાવ્યા કરશે; જેથી કલેજાનું વજન—દબાણ—હોજરીપર નહીં થાય, અને ધાવણ ઓકી કાઢશે નહીં. જો ડાબે પડખે સૂવાડી જમણું સ્તન ધવરાવશે તો તરતજ ઉલટી થઇ જશે. બચ્ચું રાતમાં ખોરાક ન માગે તેટલા માટે દશ કે અગીઆર વાગે છેલ્લો ખોરાક આપી સૂવાડી દેવું. રાતમાં જાગે અને રડે તો બે ચમચી થંડું પાણી પાઇ દેવું, એટલે તરત સૂઇ જશે. પાણી આપ્યા છતાં ઉંઘે નહીં તો તેનાં કપડાં મૂતર કે ઝાડાથી બગડેલાં-પલળેલાં છે કે નહીં તે જોવું. જો પલળેલાં હોય તો તે બદલાવી નાંખી બીજાં પાથરવાથી તરત ઉંઘી જશે. રાતમાં બચ્ચાંને ખોરાક આપવાથી માને સુખે નિદ્રા આવતી નથી. માટે રાતમાં કયારે પણ બચ્ચાને ધાવણ કે દૂધ પાણીનો ખોરાક આપવો ન જોઇએ.

ભાષાંતર કર્તા.

હવે ખોરાકનું રૂપ બદલાવવાની જરૂર છે. આવો બનાવ દશમાથી ચૌદમા માસ લગીમાં બને છે. એટલે જો આગળથી બચ્ચાને થોડે થોડે બીજો ખોરાક દેવાની ટેવ પાડેલી હોય, તો તે કશી પણ અડચણ વગર ધાવણુ છોડી દેછે. પેહેલા બે દાંત દેખાય ત્યારથી. ખોરાક આપવાની શરૂઆત કરવી જોઇએ. પેહેલા બે દાંત ૭ સાતમે મહીને દેખાય છે, એટલે તે વખતથીજ બીજો ખોરાક દેવાની શરૂઆત કરવી.

"ફારનિફસ" સોલ્યુબલ ફુડ, "બેંગર્સ" ફુડ, "મેલિન્સ" ફુડ, કઠણ બિસ્કીટનો ભૂકો, તથા અનાજનું 'સ્ટાર્ચ' (starch) ધાવણુ છોડાવવા ટાણે તથા તે પછી પણ આપવાની કેટલાક વૈદો ભલામણ. કરે છે. એ ભલામણ બરાબર છે, પણ એની સાથે [1]દૂધ અવશ્ય મિશ્ર કરવું જોઇએ.

---

૧ દૂધની પરીક્ષાઃ—જે ઓરડામાં દૂધની પરીક્ષા કરવી હોય તેની ગરમી ૬૦ ડીગ્રી ફેરનાઇટ હોવી જોઇએ. 'હાઇડ્રોમીટર' થી પરીક્ષા થાય છે. સાંકડા મોંઢાવાળી કાચની બરણી (jar) ½ અધ ઇંચ પોહોળી અને ૧૧ અગીઆર ઇંચ લાંબી હોય તેમાં દૂધ નાંખવું, અને પછી તેમાં 'હાઇડ્રોમીટર' નાંખવું. 'હાઇડ્રોમીટર' હળવેથી નાંખવું. એ બરણીપર ૦ સુનથી ૨૦ વીશ લગી આંકા હોય છે, અને 'હાઇડ્રોમીટર' પર ૦ થી ૬૦ સાઠ લગી આંકા હોયછે. 'હાઇડ્રોમીટર' થી પરીક્ષા કરતાં દૂધની 'સ્પેસિફિક ગ્રેવીટિ' જાણી શકાય છે. પાણીના ભેગ વગરનું ચોખ્ખું દૂધ હોય તો તેની 'સ્પેસિફિક ગ્રેવીટિ' ૧૦૩૦ ડીગ્રી થાય છે. 'હાઇડ્રોમીટર' પર સુનનો આંક હોય છે તે ૧૦૦૦) સમજવા તથા ૬૦ નો આંક હોય છે તે ૧૦૬૦) સમજવા.) એટલે 'હાઇડ્રોમીટર' પર ૩૦ ત્રીસનો આંક છે ત્યાં લગી તે દૂધમાં ડૂબેતો દૂધની 'સ્પેસિફિક ગ્રેવીટિ' ૧૦૩૦) સમજવી. હવે ઓરડાની ગરમી ૬૦ ડીગ્રીથી વધારે હોય તો દર પાંચ ડીગ્રીએ દૂધની 'સ્પેસીફીક ગ્રેવીટિ' એક ડિગ્રી વધારે લેખવી. અને જો ઓરડાની ગરમી ૬૦ ડીગ્રી ફેરનાઇટથી ઓછી હોય તો દર પાંચ ડીગ્રીએ દૂધની 'સ્પેસીફિક ગ્રેવીટી'. એક ડીગ્રી ઓછી લેખવી. બધાં દૂધની 'સ્પેસીફિક ગ્રેવીટી' (૧૦૩૦) નથી થતી. માટે ૧૦૨૬ ડીગ્રી દૂધની 'સ્પેસીફિક ગ્રેવીટી' હોય ત્યાં લગી તેમાં પાણીનો ભેગ નથી એમ સમજવું. બીજી રીતે પણ દૂધની પરીક્ષા થાય છે, અને તે રીત નીચે મુજબ છેઃ—

એક અધ ઇંચ પોહોળી અને ૧૧ અગીઆર ઇંચ લાંબી કાચની બરણી જેનાપર ૦ સુનથી ૨૦ વીશ લગી આંકા કરેલા હોય તેમાં શકવાળું દૂધ નાંખવું. એ બરણીમાં સુનના આંક લગી દૂધ ભરવું. પછી ૧૨ બાર કલાક લગી એક જગોએ રહેવા દેવું. બાર કલાક પછી જોશો તો દૂધપર મલાઈ cream નો થર જામી ગયો હશે. દૂધ સારૂં હશે તો મલાઇનો થર ૮ થી

જો એમાં દૂધ મેળવવામાં ન આવે તો બચ્ચું ભૂખ્યું રહે. સર્વે પ્રિય શાસ્ત્રી Physiologists 'નો એવો મત છે કે એકલા ધોળા ઘઉં' White wheat ના લોટની ચીજ બનાવી ખાધી હોય તો આયુષ્ય ટૂંકું થાય કૂતરા પર અજમાએશ કરી આ વાતની ખાત્રી કરેલી છે. એક કૂતરાને ધોળા ઘઉંના ચાળેલા bolted લોટની રોટલી પર રાખ્યો હતો, અને બીજાને વગર ચાળેલા એજ ઘઉંના લોટની રોટલી પર રાખ્યો હતો. પાંત્રીસ દિવસ કેડે પેહેલો કૂતરો ભુખમરાથી મરી ગયો. અને બીજો કૂતરો મજબૂત તથા તંદુરસ્ત રહ્યો. જ્યારે દર ૫ પાંચ છોકરાંમાંથી ૩ ત્રણ દશ વર્ષની અંદર ગુજરી જાય ત્યારે ખોરાક બદલાવવો જોઇએ, કપડાં પહેરાવવામાં ફેરફાર કરવો જોઇએ, તથા તેમને ખુલ્લી હવામાં ફેરવવાં જોઇએ.

ધાવણ છોડાવવાનો વખત થાય ત્યાથી સુંવાળા રાંધેલા ચોખા અને દૂધ, મીંઠાશવાળું 'શેબફળનું સોસ'—apple sauce—' તાજી મલાઇ'

હદ્દે આંકા લગી હશે. એથી ઓછી મલાઇ હોય તો દુધ સારૂં ન સમજવું. દુધની પરીક્ષા કરવી હોય ત્યારે આ બંને રીતેથી તપાસવું જોઇએ;—ભાષાંતર કર્તા.

દૂધમાં ખાંડ કે ગોળ હોય તે પારખવાની રીત—તપાસવાના દૂધમાં એસેટિક એસીડ નાંખી જમાવવું. જમી જવા પછી એક રકાબીમાં નાંખી ધીમી આંચે છાશ તદ્દન ઉડી જાય ત્યાં લગી ઊકળાવવું. પછી જે 'રેઝિડયુ' (residue) રહે તેના રંગની તપાસ કરવી. જો 'રેઝિડયુ' કાળા રંગનો હોય તો ખાંડ છે એમ સમજવું. 'રેઝિડયુ'ને પાણીમાં ગાળી તેમાં થોડું ઇસ્ટ-yeast-ઊમેરવું. પછી ૭૦ થી ૮૦ ડીગ્રી ફેરનાઇટની ગરમીમાં થોડા કલાક લગી રાખવું. જો ખમીર—fermentation—ચડે તો ખાંડની પક્કી ખાત્રી થાય છે.

દૂધમાં લોટ છે કે નહીં તે પારખવાની રીત—શકવાળા દૂધમાં એસેટિક એસિડ નાંખીને જમાવવું. પછી રકાબીમાં રાખી ધીમી આંચે ઊકાળી છાશનો કેટલોક ભાગ ઊડાડી દેવો. પછી જે 'રેઝિડયુ'-residue-રહે તેમાં બે ચાર ટીપાં 'ટીંચર ઓફ આયોડીન'નાં ઊમેરવાં. લોટ (starch) હશે તો ગળી (indigo) ના જેવો રંગ થઇ જશે.

ચાકની પરીક્ષા—દૂધને પાણી સાથે મિશ્ર કરવું. પછી તેને થોડા કલાક લગી એક ઠેકાણે રહેવા દેવું. જો ચાકનો ભેગ હશે તો તેનો પાતળો થર તળીએ બાઝી જશે. જે નજરે જોવામાં આવશે. વિશેષ ખાત્રી માટે તેને 'ફિલ્ટર' કરી એકઠો કરવો. તેમાં થોડો 'વીનીગર' કે 'મ્યુરીએટિક એસીડ' ઉમેરવો. તેથી જો સપાટાબંધ ઉભરો—effervescence—ચડે તો ચાકના ભેગની પક્કી ખાત્રી થાય છે:—ભાષાંતર કર્તા.

વગર ચાળેલા ઘઉંના લોટની કાંજી ઇત્યાદિ ચીજો. દિવસમાં બેથી ત્રણ વખત આપવી જોઇએ.

જેમ જેમ દાંત ફુટતા આવે તેમ તેમ ખોરાકનું પ્રમાણ હળવે હળવે વધારતાં જવું; જેથી ૮ આઠ દાંત ફુટતાં લગીમાં તે અનાજ પણ ધાવણ છોડી દેશે. આવી ગોઠવણ રાખવાથી બચ્ચાની હોજરીને ભારે ખોરાક પચાવવાની ધીમે ધીમે ટેવ પડશે, અને ધાવણ છોડાવી દેવાનો યોગ્ય કાળ થતાં લગીમાં તે તદ્દન કૃત્રિમ ખોરાક પચાવવા શક્તિમાન થઇ જશે.

ધાવણ છોડાવી દીધા પછી વગર ચાળેલા ધનંના લોટની રોટલી કે બીજી ગમે તે ચીજ બચ્ચાને પાચન થાય તે આપવી. આ અનાજોમાં ઉમારે વધતાં છોકરાંનાં હાડકાં, સ્નાયુ, તથા તંતુ બનાવવાની ચીજો રહેલી છે.

વગર ચાળેલા ઘઉંના લોટમાંથી બનતી તમામ ખાવાની ચીજો, કણસલાંમાંથી નીકળતાં અનાજ, ઓટ oat નામે અનાજની ખાવાની ચીજો, શેખ ફળ તથા બીજાં ફળો, દૂધ, વગેરે ચીજો ખોરાક તરીકે આપવી. પુખ્ત વયનાં જે માણસોને પવિત્ર તથા તંદુરસ્ત રહેવું હોય તેમણે પણ એ ચીજો ખોરાક તરીકે લેવી જોઇએ.

મા તથા બચ્ચાની ખાતર જરૂર હોય ત્યાં લગી જ ધાવણ આપવું. ડોક્ટર ધબરલીં કહે છે:—"લાંબા વખત લગી બચ્ચાને ધવરાવવાથી માનું શરીર રોગી થઇ જાય છે. અમે વારંવાર સ્ત્રીઓને નબળી, કમજોર, તથા અજીર્ણ અને તંતુના રોગથી પીડાતી જોઇએ છીએ. આવી સ્ત્રીઓ પોતાના શરીરના લોહીનું પોષણકારક તત્વ અઢારથી વીસ મહીના લગી બચ્ચાને ધવરાવવાથી હંમેશાં ખોયા કરે છે, અને તેથી કરીને તેમની તંદુરસ્તી બગડે છે; એ વાતથી તેઓ બિચારી કેવલ અજ્ઞાન હોય છે. લાંબા કાળ લગી ધવરાવવાથી માને જ દુઃખ ભોગવવું પડે છે એમ ન સમજવું. ધાવણ ધવરાવવાનો યોગ્ય કાલ વીતી ગયો હોય છતાં ધવરાવવામાં આવે તો તેથી બચ્ચાને કશો ફાયદો થતો નથી; કેમકે ધાવણમાં ફેરફાર થઇ ગયેલો હોય છે. ધાવણ ઓછું થઇ જવાથી તેના ગુણમાં પણ ઘટાડો થાય છે. જે સ્ત્રી ગર્ભ રહી જવાની બીકથી બચ્ચાને લાંબી મુદ્દત લગી ધવરાવ્યા કરતી હોય, તેને મારે જણાવવું જોઇએ કે, એમ કરવાથી બચ્ચાને માફક ન આવે એવો ખોરાક તે આપે છે, તથા પોતાના મનની મુરાદ પણ ફળીભૂત થતી નથી. દરેક સ્ત્રીએ સમજવું કે ધાવણ ધવરાવવાથી દરજો

ન રહે એ વાત તદ્દન ખોટી છે. આવી ટેવથી થતું નુકશાન મેં ખાસ ક- રીને આંહી જણાવ્યું છે તેનું કારણ એ કે એવો રિવાજ આપણા દેશમાં બહુ સાધારણ છે. "

આખા વર્ષમાં બચ્ચાને ધાવણ છોડાવવા માટે ઉત્તમ વખત માર્ચ, એપ્રિલ, મે, સપ્ટેંબર, ઑકટોબર, તથા નવેંબર માસ છે.

પ્રકરણ ૮ મું.

સ્તનંધયાવસ્થા કાલની બચ્ચાપર અસર.

(Period of Nursing Influence)

મહાબુદ્ધિ બચ્ચાના શરીરમાં દાખલ કરવાનો સંકલ્પ "તૈયારીની મુદતમાં" કરવો. તેજ સંકલ્પ "ગર્ભાવસ્થા"માં જારી રાખવો, અને તેનો તે સંકલ્પ બચ્ચાનો જન્મ થયા બાદ "ધાવણ ધવરાવવાના કાળ" લગી કર્યા કરવો. તૈયારીની મુદતમાં બચ્ચાની વર્ત્તણુંકનું મૂળ રોપાય છે. ગ- ર્ભાવસ્થામાં તે વૃદ્ધિ પામે છે; તથા ધાવણ ધવરાવવાના કાળમાં તે સં- પૂર્ણ થાય છે.

સ્તનપાન કરાવવાની મુદતમાં માની અસર બચ્ચાપર થોડી થતી નથી; અને જે માએ સુંદર, તંદુરસ્ત, અને બુદ્ધિમાન્ સંતતિ ઉત્પન્ન કરવા માટે પેહેલા ભાગના ૧૩ મા પ્રકરણમાં જણાવેલી સૂચના પાળેલી હોય, તેણે, હું જે ખુલ્લા વિચારો નીચે જણાવુંછું તે લક્ષમાં લઇ તે પ્રમાણે બરાબર રીતે ચાલવું.

જે માના શરીરમાં કુદરતી રીતે કંઈ ખોડ હોય, અથવા જેના મનનું કુદરતી રીતે એવુંજ વલણ હોય કે તે જાણીજોઇને પોતાના બચ્ચાને ન ધવરાવે, તેને આ નિયમો લાગુ પડતા નથી.

પેહેલી જે સારી રીતે વર્ત્તવા છતાં તથા દરદ મટાડવાના ઇલાજ કર્યા છતાં બચ્ચું ધવરાવવા શક્તિમાન નથી થઇ શક્તી તેને મારે કંઇ પણ કહેવા કારણ નથી. પણ બીજી, જે ધવરાવવા શક્તિમાન હોવા છતાં જાણીજોઇને બચ્ચાને નથી ધવરાવતી તેનામાં કોઇ એવો અનિયમિત ગુણ હોવો જોઇએ, કે જે તેને મનુષ્ય જાતને છાજતી પદ્ધતિથી હલકી પાડે

છે. આ મોટી ફરજનો તથા પવિત્ર હતબારનો આધાર માનાપર રહેવો જોઇએ; અને જે મા પોતાનાં સ્તનમાં પૂરતું દૂધ હોવા છતાં ધાવ રાખે છે તે ખરી મા અથવા ખરો પોતાનો ધર્મ પાળનારી સ્ત્રી ન કહેવાય—ને થઇ શકે.

એ બહુ તાજુબી ભરેલું છે કે જે ફરજ બજાવવા માટે કુદરત તરફથી મજબુત આજ્ઞા થયેલી છે, તથા જે ફરજ સાથે માના અંતઃકરણની આનંદવૃત્તિ તથા પવિત્ર વિચારનો સંબંધ રહેલો છે, તે ફરજનો ખુશીથી ત્યાગ કરવામાં આવે છે; અને તેમ કરવાથી માને તેમજ બચ્ચાને બંનેને, નુકશાન થાય છે.

મા બચ્ચાને ધવરાવવાની મુદ્દત લગી જેવી તંદુરસ્ત તથા સુખી રહે છે તેવી તે ક્યારે પણ રહેતી નથી.

જ્યારે મા દૂર થઇ શકે એવાં, અગર દૂર ન થઇ શકે એવાં કારણોથી, પોતાના બચ્ચાને ધવરાવતી નથી તથા તેને, માટે ધાવ રાખે છે, ત્યારે તે પોતાના બચ્ચાના શરીરમાં મહાબુદ્ધિનો ગુણ પૂર્ણ કરવાનો તથા તે કાયમ કરવાનો પ્રસંગ હાથે કરીને ખોય છે; અને ધાવના જે ગુણ આપણે બચ્ચામાં દાખલ કરવા ઇચ્છીએ નહીં તે સ્તન મારફતે તેનામાં દાખલ થાય છે.

બચ્ચાને માએ જ ધવરાવવાની જરૂર છે તોપણ એ વિષે બિલકુલ લક્ષ અપાતું નથી; અને કેટલીક સ્ત્રીઓ તો એ વાત અસત્ય માને છે. મા, જે ખોરાક ખાય તેમાંથી બચ્ચાનું પોષણ થાય છે, તથા તે ખોરાકનું દૂધ થાય છે; અને જેટલો તથા જેવા ગુણવાળો ખોરાક ખાવામાં આવેલ હોય તેની જ ફક્ત દૂધપર અસર થાય છે, એટલું જ નહીં પણ ખોરાકનું ધાવણ થયાની પેહેલાં તથા થતી વખતે માના મનની જેવી સ્થિતિ હોય તેવી અસર દૂધપર થાય છે, અને તે અસર, ધાવવાથી ધાવણ મારફતે બચ્ચાના બદનમાં દાખલ થાય છે, એવું જ્યારે સમજાયું છે, ત્યારે બધી સાફ દિલવાળી તથા સમજુ મા કબુલ કરશે, કે બચ્ચાને જાતે ધવરાવવાની જરૂર છે જ.

એક એવો દાખલો બનેલો મારા જાણવામાં છે. એક સ્ત્રીએ પોતાની પડોસણ સાથે કજીઓ કર્યા પછી તરતજ પોતાના બચ્ચાને ધવરાવ્યું. ધવરાવતાં એક પળ પૂરી નહોતી થઇ તેટલામાં તેને (બચ્ચાને) આં-

ચઢી થવા લાગી, અને થોડીવાર લગી તે શબવત્ જણાયું. જો તે મરણ પામ્યું હોત તો તેમાં આશ્ચર્ય જેવું કંઇ ન હતું. સર્વે લોકો જાણે છે કે, કેટલાંક માણસોનાં મોત મનનો જુસ્સો હદ ઉપરાંત વધી જવાથી થયેલાં છે; અને એવી જ સ્થિતિ ગુસ્સાના લીધે માની થયેલી હોય, તે વેળા બચ્ચાને ધવરાવવામાં આવે તો ધાવણ ધાવવાથી બચ્ચાનું લોહી ઉશ્કેરાય; અને તેથી કરીને તે મરણ પામે, અથવા મરવા જેવું થઇ જાય.

માટે, માના તનમનની સ્થિતિની અસર, થોડી યા ઘણી, બચ્ચાના તનમન પર થયા વિના રહે જ નહીં. જો " તૈયારીની મુદ્દત " માં તથા " ગર્ભાવસ્થા " માં માનો સ્વભાવ ઉદાસ તથા દરેક કામમાં ખોડ કાઢવાનો હશે, અને તે પોતાનો એવો સ્વભાવ " ધાવણ ધવરાવવાના વખત " માં કાયમ રાખશે, તો બેશક પોતાના અયોગ્ય સ્વભાવની અસર બચ્ચામાં દાખલ કરશે; અને દરરોજ બચ્ચુ ધાવશે તેમ તેમ તે વૃદ્ધિ પામતો જશે.

એવીજ રીતે બીજા મનના જુસ્સાઓ જેવા કે દિલગીરિ, શોક, દુઃખ, પીડા, ચિંતા, બીક, તથા એવા કોઇ પણ બીજા જુસ્સાઓ જે તંતુબળને કમજોર તથા ઢંગધડા વગરનું બનાવી દેછે, તેમની પણ અસર બચ્ચાનાં બદન તથા મનપર થાય છે.

જેવી રીતે માના વિચારોની અસર બચ્ચાની વર્ત્તણૂકપર થાય છે, તેવી રીતે તેણે ખાધેલા ખોરાકની અસર બચ્ચાની તંદુરસ્તી તથા કદપર અને ખાસ કરીને તેના મનની ખસીયતપર થાય છે.

જે ખોરાક ન પચે એવો હોય તે ખાવાથી બચ્ચાને આંકડી-ચૂંક-, " પેટમાં પવન થવાથી થતો દુઃખાવો "-Tympanitis, તથા આંતરડાના સોજાથી થતો તાવ, વગેરે દરદ થશે. એલ, બીઅર, વાઇન, વિસ્કી પોર્ટર, ઇત્યાદિ પીવાથી શરીરમાં બળ આવે છે એમ કદી ન ધારવું. એની તો ઉલટી ખરાબ અસર થશે. એ પીવાથી બચ્ચાના શરીરમાં રોગ થવાનું મૂળ રોપાશે, એટલું જ નહીં પણ તે દારૂડીઉં થશે.

જલદ તથા ખમીર ચડેલો દારૂ પીવો એ વાજબી ન કહેવાય; પણ તે ધાવણ આપનારી માએ પીવો એતો બહુજ ગેરવાજબી કહેવાય. જ્યારે દૂધ વધારવાના હેતુથી એ પીવા અપાય છે, ત્યારે તેથી દૂધમાં વધારો થાય છે ખરો; પણ તેના ગુણમાં ઘટાડો થાય છે. થોડા વખત સુધી બચ્ચું પુષ્ટ થતું જણાશે; પણ અંતે તે બે વર્ષનું નહીં થવું હોય તેની

પેહેલાં તેને આમડીના રોગ અથવા કોઇ બીજો ખરાબ રોગ થશે. ડોકટર ટ્રેસી કહે છેઃ—

" એક ખરાબમાં ખરાબ કેસ જે મેં જોયો તે આવા જ કારણથી થયો હતો. ધાવણ ધવરાવવાની મુદ્દતમાં માએ પોરટર તથા એલ, બેમાંથી એક અથવા બંને, પીધા હતા. બચ્ચું ટૂંક મુદ્દતમાં બહુ જાડું થઇ ગયું; પણ તેનો દેખાવ એવો તો કદ્રુપો હતો કે એવો દેખાવ હું ફરીથી જોવા ઇચ્છતો નથી."

જે સ્ત્રી સુધરેલા વિચારવાળી હશે, જેણે " તૈયારીની મુદ્દત " માં તેમ જ " ગર્ભાવસ્થા કાલ " માં પાળવાના નિયમો શ્રદ્ધાથી પાળેલા હશે, જેની ઇચ્છા અંતલગી એવી રીતે વર્તવાની હશે, તે " ધાવણ ધવરાવવાની મુદ્દત " માં " જીંદગી ભોગવવાની રીત " ને તથા જે ગુણો બચ્ચામાં દાખલ કરવા વિષે અગાઉથી ધારી રાખેલું હોય તે સંબંધી મનમાં કલ્પના કરવાની ટેવને વળગી રહેશે.

એ હેતુ માટે તેણે ખોરાક ખાવામાં પણ એટલી જ સંભાળ રાખવી. સાદો ખોરાક હોય તેજ ખાવો, તથા તે બરોબર નીમેલે વખતે જ ખાવો. જેમ તે પોતાનું સુખ તથા બચ્ચાની તંદુરસ્તી તથા સુખ કીમતિ ગણે છે, તેમ તેણે ખોરાકથી થતી ખરાબી વિષે ખૂબ સાવચેત રહેવું જોઇએ; કારણ કે એક વખત નજીવી ભૂલથી અયોગ્ય ખોરાક ખાવામાં આવશે તો બચ્ચાને દુઃખ થશે અથવા તે માંદુ પડશે.

વિશેષે કરીને ધાવણ આપવાના વખતમાં માએ જે બાબતની મહા બુદ્ધિના ગુણો બચ્ચામાં દાખલ કરવા નક્કી કરી રાખ્યું હોય તેની મનમાં કલ્પના કર્યા કરવી; જેથી એ ગુણો બચ્ચાના તનમન પર અસર કરી તેને મહાબુદ્ધિમાન બનાવશે. વર્ત્તણૂક તરતજ સંપૂર્ણ અને દૃઢ કરવાનો ધાવણ ધવરાવવાનો નવથી બાર માસ લગીનો વખત જ છે; અને એ છેલ્લો પ્રસંગ છે. માટે નજીવો ગણી કાઢવો ન જોઇએ. પેહેલા ભાગના ૧૩ મા પ્રકરણમાં તથા આ પુસ્તકના ૩ ત્રીજા પ્રકરણમાં જે કંઇ કહેવામાં આવ્યું છે તે મુજબ વર્ત્તવાની ખાસ જરૂર છે. વિશેષ નિયમ જે પાળવો તે એ કે ધવરાવતી વેળા મનમાં એ બાબતનો સંકલ્પ કરવો જોઇએ.

ધારો કે માની ઇચ્છા બચ્ચાને યંત્ર શાસ્ત્રી, ગ્રંથ કર્ત્તા; નવિન શોધ કરનાર, અધિપતિ, શિક્ષક, અથવા ગવૈયો બનાવવાની છે તો એમાંનો જે ધંધો પસંદ કીધો હોય તેનો પ્રથમ મનમાં ખૂબ વિચાર કરવો; અને પછી બચ્ચાને ધવરાવવાનું શરૂ કરવું. અને એવી જ રીતે બીજો કોઇ પણ ધંધો જેમાં વિચાર શક્તિનું અથવા હાથની ક્રિયાનું કામ પડતું હોય તેની બુદ્ધિના ગુણો બચ્ચામાં દાખલ કરવાની ઇચ્છા હોય તો તે ધંધાનું કામ કરવાની ખંતથી કોશેશ કરીને તરતજ ધવરાવવા મંડી જવું. બચ્ચાને ધવરાવવાનો જે યોગ્ય વખત નીમેલો હોય તેની પેહેલાં થોડો વખત એ કોશેશ કરવી જોઇએ; કારણ કે બચ્ચાને ખોરાક આપવાનો, ન્હવરાવવાનો, તથા સુવાડવાનો જુદો જુદો વખત મુકરર કરેલો હોય તો તે સારી રીતે મોટું થાય છે. આ બાબત એટલા માટે જરૂરની છે કે, જે ધંધા માટે મા મનમાં ખૂબ મનન કરે, તેમાં માની એક ઇંદ્રિયનો અથવા ઘણી ઇંદ્રિયનો ઉપયોગ થતો હોય, તેમના ગુણોની છાપ, દૂધ કે જે માના સ્તનમાંથી ઉત્પન્ન થાય છે તેના રજકણુપર પડે છે. કારણ કે માના લોહીમાં માની વર્ત્તણૂકની અસર હોય છે; અને એ લોહીમાંથી દૂધ થતું હોવાથી એ દૂધના દરેક ગોળ રજકણમાં પણ એવી જ ખાસીઅત હોય છે. આ દૂધના ગોળ રજકણો જેમાં માએ કરેલા વિચારોની તથા તેણે હાથવડે કરેલાં કામની મજબુત છાપ પડી ગયેલી હોય છે, તે રજકણ મારફતે બચ્ચાના બદનમાં ફરી વળે છે; તેથી, અલબત્ત, માની વર્ત્તણૂકના જેવું જ ફરજંદ થાય છે. એ રીતે જે ગુણો બચ્ચામાં દાખલ કરવાનું ધાર્યું હોય છે તે ગુણો સંપૂર્ણ અને દૃઢ થાય છે. પણ તે માત્ર સંપૂર્ણ થઇ દૃઢ થાય છે; કારણ કે "તૈયારીની મુદ્દત" માં તથા "ગર્ભાવસ્થા" માં તેમનાં મૂળ રોપાઇને વૃદ્ધિ પામેલાં હોવાં જોઇએ.

અગાઉની બંને મુદ્દતની અંદર તેમ આ મુદ્દતમાં પણ મા છોકરાંએ જેમ બને તેમ ખુલ્લી હવામાં રહેવું જોઇએ. માએ દરરોજ ફરવા જવાની કશરત કરવી જોઇએ; કદી પણ વાદળી વડે ન્હાવા વિના રહેવું નહીં; અવયવો આગળ પાછળ ફેરવી શકાય તેવો ઢીલો પોશાક પેહેરવો; દરરોજ આખો દિવસ આનંદવૃત્તિ રાખવી; હંમેશાં આનંદી સ્વભાવ વાળી બેનપણી સાથે વખત ગાળવો; સ્વચ્છ હવા લેવી; માત્ર સ્વચ્છ પાણી પીવું; મુખ્યત્વે કરીને પાકેલાં ફળ. તાજી તરકારી, વગર ચાળેલા ઘઊંના લોટની રોટલી, ઇત્યાદિ ચીજો ખાવી; અને જે ધંધાના ગુણો બચ્ચાંમાં દાખલકરવાનું ધારી

રાખ્યું હોય તે વિષે પોતાના પતિ સાથે બેસીને મનન કરવું. બચ્ચાને ધવરાવવા વખતે થોડીક વાર લગી મનમાં પ્રથમ એનો વિચાર કરી પછી ધવરાવવા માંડવું.

જેમ આગલી બંને મુદ્દતમાં તેમજ આમાં પણ માએ કોઇ પણ જાતનો તથા કોઇ પણ ગુણવાળો દારૂ ન પીવો. ચા, કૉફી, ચોકોલેટ, અથાણાં, સુરકો, કોઇ બી જાતનો મસાલો. મીઠી ચીજો પેસ્ટ્રી pastry +દવા ઇત્યાદિ વર્જ કરવાં. લુણ (common-salt) જેમ બને તેમ થોડું ખાવું તથા પતિને સંભોગની " મના " કરવી. આ ત્રણે મુદ્દતની અંદર ફતેહમંદીથી પવિત્ર બ્રહ્મચર્ય પાળ; અને એમ વર્ત્તીને તારા બચ્ચાના આત્માના અને બદનના કલ્યાણ તથા તંદુરસ્તી માટે કોઈ બી રીતે અને કોઈ બી વખતે તારાથી શ્રેય.થઇ શકે તેથી વધારે તું કરી ચૂકી છો એમ તારે સમજવું.

ધાવણ ધવરાવવાની મુદ્દતમાં બચ્ચાને નિયમસર ધવરાવો; તેના હાથ પગ ગરમ અને આમતેમ સેહેલાઇથી ફેરવી શકાય તેવા રાખો; આકાશમાં વાદળાં ન હોય તો બચ્ચાને બહાર ખુલ્લી હવામાં ફેરવવા લઇ જાઓ; તેની મરજી હોય ત્યાં સુધી તેને સુવા દ્યો; દરરોજ ન્હવરાવો; હું તમને વિનતિ કરીને કહું છું કે તેને કોઇ પણ "પેટમાંનો પવન તોડનારી"—carminative—દવા, નિંદ્રા લાવનાર સીરપ, અથવા કોઇ બીજી નકામી 'પેટંટ' દવા મા આપો; અને ધાવણ છોડાવવાનો વખત થાય ત્યારે ધીમે ધીમે ધાવણ છોડાવો.

બચ્ચાને ધાવણ છોડાવવા સંબંધી આટલું લખી હું ખુશીથી આ પ્રકરણ પુરૂં કરત, પણ બચ્ચા માટે ભવિષ્યમાં શી શી સંભાળ રાખવી તેને માટે સાધારણ અને અગત્યની સૂચના આપવા મારૂં મન લલચાયું છે.

+ આ ગ્રંથ કર્ત્તા દવા ખાવાની મના કરે છે. આહાર વિહારના નિયમ પાળવાથી રોગ મટે છે. એમ એનું માનવું છે. એ કહે છે કે જ્યારે અમુક માણસ અમુક દવાથી સારો થયો એવી તમારી ખાત્રી થાય, ત્યારે બારીક તપાસ તથા દલીલથી સિદ્ધ થશે કે એ માણસ દવા ખાધા છતાં સારો થયો છે, પણ દવાની અસરથી નહી. મતલબ કે દવા તો ઝેર રૂપ હતી; એટલો એ ભાગ્યશાળી કે ઝેર લીધા છતાં બચ્યો ભાષાં ત્ર કર્ત્તા.

બચ્ચું ૧૦ દશ વર્ષનું થાય ત્યાં લગી (પંદર વર્ષ લગી થોભાય તો વધારે સારૂં (કોઇ પણ ચોપડી તેના હાથમાં દેવી નહીં; કારણ કે એટલી મુદ્દત લગી એને મોટું થવા દેવું જોઇએ. સુખેથી ખાય, પીએ, રમે, સૂએ, અને મોટું થાય.

બચ્ચું નાનપણથી જ ચાલાક જણાય તો પણ તેને અભ્યાસ કરાવવાની શરૂઆત ન કરવી. પણ ઊપર જણાવેલી ઉમ્મરનું તે થાય ત્યાં લગી તેના શરીરનો બાંધો મજબુત થવા દેવો; અને તેટલી મુદ્દત સુધી જેમાં બુદ્ધિનો ઉપયોગ કરવો પડે એવું તેને કંઇ પણ શીખવવું નહીં.

માત્ર સાદો ખોરાક ખવરાવવો.

કોઇ પણ ઓસડ કે " પેટંટ દવા "–patent medicine–ન આપવી

ખરાબ વર્ત્તણૂકવાળા અથવા જેમની વર્ત્તણૂક શક ભરેલી હોય એવા સોબતીઓ જોડે ફરવા ન દેવું.

આ વખતે છોકરા તથા છોકરીને એક જ ઘાટનો પોશાક પેહેરાવવો; તથા દરેક રીતે બંનેની સરખી માવજત કરવી. છોકરીને જેટલી છોકરાની માફક સંભાળથી ઊછેરવામાં આવશે તેટલી તે ભવિષ્યમાં મજબુત બાંધા વાળી, ખૂબ સુરત, તથા તંદુરસ્ત રહેશે.

બચ્ચાને તેના શરીરના ઘાટ જેવો જ પોશાક પેહેરાવવો જોઇએ. નાની છોકરીને દેખીતો ભપકાબંધ પણ હાથપગ ખુલ્લાં રહે એવો પોશાક પેહેરીને; પગથી માથાં લગી ગરમ તથા સુખદાયક પોશાક પેહેરેલી માની સાથે ખુલ્લી હવામાં રસ્તે ચાલી જતી જોઇને મને હદ ઉપરાંત અચંબો થાય છે.

પ્રાણીઓ પર ગુજરતું ઘાતકીપણું અટકાવવા માટે મંડળીઓ ઊભી કરવી એ સારો રસ્તો છે, પણ નાનાં બચ્ચાં તરફ નિર્દયતાથી વર્ત્તવામાં આવે છે તેમના બચાવ માટે મંડળી ઉભી થાય તો મનુષ્યનું કલ્યાણ થાય. કેળવાયલા લોકો પણ પોતાનાં છોકરાંને અડધું શરીર ખુલ્લું રહે એવો પોશાક પેહેરાવે છે એ શરમ ભરેલું કહેવાય. બધી ૠતુમાં તમારાં છોકરાંને હાથ પગની આંગળીઓ ખુલ્લી ન રહે એવો તથા ગરમ અને

આનંદકારક પોશાક પેહેરાવો. કંમરની આસપાસ જેમ પગ ન બાંધવો તેમ બીજું કોઇ બી જાતનું દબાણ તેના પર ન કરવું આવી સંભાળ રાખવાથી બચ્ચા પુરૂષને છાજતા બાંધાના અથવા સ્ત્રીને છાજતી સૌંદર્યતાનો સંપૂર્ણ નમુના રૂપ થશે.



છપાઇ બહાર પડેલ છે.

નૂતન જીવ શાસ્ત્ર

ભાગ ૧ લો.

(THE SCIENCE OF A NEW LIFE)

PART I.

મૂળ કિંમત રૂ. ૧-૮-૦ ઘટાડેલી કિંમત રૂ. ૦-૧૨-૦

વિષયો:—

(૧) લગ્ન અને તેના ફાયદા—marriage and its advantages. (૨) કઇ ઉમરે પરણવું—Age, at which to marry. (૩) પસંદ કરવાનો નિયમ—The law of choice. (૪) પસંદ કરવામાં પુરૂષે તજવાના ગુણો.—Qualities the man should avoid in choosing. (૫) પસંદ કરવામાં સ્ત્રીએ તજવામાં ગુણો.—Qualities the woman should avoid in choosing. (૬) પ્યારનું પૃથક્કરણ—Love analyzed. (૭) પુરૂષના ઉત્પત્તિ અવયવોનું શરીર અને ઇંદ્રિયવિજ્ઞાનશાસ્ત્ર.—The Anatomy and physiology of generation in man. (૭) સ્ત્રીના ઉત્પત્તિ અવયવોનું શારીર અને ઇંદ્રિયવિજ્ઞાન શાસ્ત્ર.—The Anatomy and physiology of generation in woman. (૯) સ્ત્રીસંગેચ્છા.—તેનો ઉપયોગ તથા ગેર ઉપયોગ. (૧૦) ગર્ભ રહેતો અટકાવવા વિષે—The prevention of conception. (૧૧) બ્રહ્મચર્યનો નિયમ—The law of continence. (૧૨) બચ્ચાં—તેમને માટે થતી જોઇતી ઇચ્છા.—Children—their desirability. (૧૩) મહાબુદ્ધિનો નિયમ—The law of genius.

મણીશંકર ગોકળજી હાથી.
કચ્છ-નલીઆ ડીસ્પેન્સરીના ડાક્ટર.

